

---

# BACHELORARBEIT

---

Herr  
Marco Tobisch

***Floorball Sommercamp –  
Konzeption einer Maßnahme zur  
sportlichen Förderung bei  
Jugendspielern***

2014

# **BACHELORARBEIT**

---

## **Floorball Sommercamp – Konzeption einer Maßnahme zur sportlichen Förderung bei Jugendspielern**

Autor/in:  
**Herr Marco Tobisch**

Studiengang:  
**Gesundheitsmanagement**

Seminargruppe:  
**GM11wP1-B**

Erstprüfer:  
**Prof. Heinrich Wiedemann**

Zweitprüfer:  
**Daphne Dress**

Einreichung:  
München, 24.06.2014

# **BACHELOR THESIS**

---

## **Floorball summer camp – conception of a measure to improve youth players´ sport skills**

author:  
**Mr. Marco Tobisch**

course of studies:  
**health management**

seminar group:  
**GM11wP1-B**

first examiner:  
**Prof. Heinrich Wiedemann**

second examiner:  
**Daphne Dress**

submission:  
Munich, 24.06.2014

---

## **Bibliografische Angaben**

Tobisch, Marco:

Floorball Sommercamp – Konzeption einer Maßnahme zur sportlichen Förderung bei Jugendspielern

Floorball summer camp – conception of a measure to improve youth players' sport skills

52 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,  
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2014

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit einer Fördermaßnahme für jugendliche Floorballspieler in Deutschland. Sie verfolgt das Ziel, allen Spielern zugänglich zu sein sowie sportartspezifische Förderung zu ermöglichen und umfasst dabei die Entwicklung eines sportlichen Trainingsprogramms für ein Sommercamp. Konzipiert wird dieses Programm basierend auf einem zuvor erarbeiteten theoretischen Abschnitt, welcher die Grundbegriffe und den aktuellen Forschungsstand des Themas, insbesondere den der Trainingslehre, darstellt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>V</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>VII</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>VVIII</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>IXX</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>X</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1 Problemstellung .....	1
1.2 Zielsetzung.....	2
1.3 Gliederung und Aufbau .....	3
<b>2 Sportliche Förderung bei Jugendlichen... ..</b>	<b>5</b>
2.1 Begriffsdefinition "Sportliche Förderung" .....	5
2.2 Begriffsdefinition "Förderung bei Jugendlichen" .....	6
2.3 Talentförderung.....	6
2.3.1 Begriffsdefinition .....	6
2.3.2 Methoden.....	7
<b>3 Grundlagen des Jugendtrainings... ..</b>	<b>10</b>
3.1 Begriffsdefinition "Training" .....	10
3.2 Bereiche des Trainings .....	12
3.2.1 Ausdauer .....	12
3.2.2 Kraft.....	14
3.2.3 Schnelligkeit.....	18
3.2.4 Beweglichkeit.....	19
3.2.5 Koordination.....	20
3.2.6 Technik .....	23
3.2.7 Taktik .....	25
<b>4 Floorball Jugendspieler... ..</b>	<b>27</b>
4.1 Begriffsdefinitionen "Floorball" und "Jugendspieler" .....	27
4.1.1 Begriffsdefinition "Floorball" .....	27
4.1.2 Begriffsdefinition "Jugendspieler" .....	29
4.2 Sportliche Fördermaßnahmen bei Floorball Jugendspielern.....	29
4.2.1 Allgemeine Fördermaßnahmen .....	29
4.2.2 Talentförderung.....	30

---

<b>5</b>	<b>Konzeptionsentwicklung Floorball Sommercamp.....</b>	<b>33</b>
5.1	Methodendarstellung.....	33
5.2	Einführung in die Sommercamp-Idee .....	33
5.2.1	Rahmenplanung.....	33
5.2.2	Beweggründe und Zielsetzung.....	35
5.2.3	Zielgruppe.....	36
5.3	Trainingskonzeption und Begründung .....	36
5.3.1	Trainingsblock I.....	37
5.3.2	Trainingsblock II.....	40
5.3.3	Trainingsblock III.....	43
5.3.4	Trainingsblock IV .....	45
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Fazit und Ausblick.....</b>	<b>50</b>
7.1	Fazit.....	50
7.2	Ausblick .....	51
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>53</b>
	<b>Eigenständigkeitserklärung .....</b>	<b>56</b>

---

## Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
ggf.	gegebenenfalls
IFF	International Floorball Federation
Schul-AG	Schul-Arbeitsgemeinschaft

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die Kraft und ihre verschiedenen Kraftfähigkeiten und Erscheinungsweisen.....	15
Abbildung 2: Die Komponenten des taktischen Handlungsgefüges .....	25
Abbildung 3: Szene aus einem Floorballspiel .....	28
Abbildung 4: 5-Stufen-System der Talentförderung des deutschen Floorballs (eigene Darstellung) .....	31



---

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Zusammenstellung des Trainingsblocks I .....	38
Tabelle 2: Zusammenstellung des Trainingsblocks II .....	41
Tabelle 3: Zusammenstellung des Trainingsblocks III .....	44
Tabelle 4: Zusammenstellung des Trainingsblocks IV .....	46

## Vorwort

Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich mich der Sportart Floorball verschrieben. Mein Einstieg erfolgte zu einem Zeitpunkt, als es noch gar keine zusätzliche Nachwuchsförderung außerhalb des Vereins gab. Dennoch bin ich mittlerweile zum Bundesligaspieler gereift und wurde als ehrenamtlicher Trainer einer Jugendmannschaft deutscher Meister in der Alterskategorie U17.

Mein großes Anliegen ist, dass künftig mehr Jugendspieler die Möglichkeit der Förderung erhalten, um später in der Sportart erfolgreich sein zu können.

Die Idee, diesen Hintergrund in die vorliegende Arbeit einfließen zu lassen, verdanke ich zu großen Teilen meiner Zweitbetreuerin *Daphne Dress* – vielen Dank für die Unterstützung.

Auch bei meinem Erstbetreuer, Herrn *Prof. Heinrich Wiedemann*, möchte ich mich herzlich für die Betreuung meines Wunschthemas bedanken.

Des Weiteren gilt mein Dank meinen Korrekturlesern *Rasso Schorer* und *Justus Wende* sowie allen, die mich während der Erstellung der Arbeit tatkräftig unterstützt haben – insbesondere meiner Familie und meiner Freundin.

# 1 Einleitung

## 1.1 Problemstellung

Die Trendsportart Floorball gehört zu den attraktivsten und am schnellsten wachsenden Sportarten der Welt.<sup>1</sup> Besonders aufgrund seiner Schnelligkeit und Dynamik ist Floorball mitreißend und erzeugt dadurch Begeisterung bei den Zuschauern. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen findet die Sportart großen Anklang, in Schweden und Tschechien beispielsweise ist Floorball bereits die beliebteste Schulsportart.<sup>2</sup>

Nicht nur im Weltverband IFF, der die globale Zahl an Hobbyfloorballern im Jahr 2012 auf über zwei Millionen schätzte,<sup>3</sup> sondern auch in Deutschland wächst die Anzahl an Floorballspielern kontinuierlich. Der Verband „Floorball Deutschland“ wurde 1992 gegründet. Während bis 2008 5311 Sportler den Weg zum deutschen Floorball fanden, konnte die Mitgliederzahl bis 2013 nahezu verdoppelt (10.054) werden.<sup>4</sup>

Knapp 70% der Mitglieder sind dabei unter 18 Jahre alt, somit machen Kinder und Jugendliche den größten Anteil des deutschen Dachverbandes aus. Deshalb sollte es die Devise sein, den Nachwuchs intensiv und individuell zu fördern, um so die Qualitäten einzelner Spieler zu verbessern, was wiederum die Entwicklung der gesamten Sportart vorantreibt.

In Deutschland gibt es bereits Maßnahmen, die der Entwicklung der Jugend dienen sollen. In der Altersklasse U17 werden „Trophies“ zwischen fünf regionalen Auswahlmannschaften ausgetragen, welche einerseits ein Kräftemessen zwischen den verschiedenen Regionen der Bundesrepublik ermöglichen, andererseits als Sprungbrett für die U17-Nationalmannschaft fungieren.<sup>5</sup> Ein Spieler, dem der Schritt dorthin gelingt, hat in der Folge beste Aussichten auf die Nominierung zur nächsthöheren Stufe, der U19-Equipe, wo die Spieler auf dem Weg in die Herrennationalmannschaft akribisch weiter ausgebildet werden.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 16

<sup>2</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 11

<sup>3</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 1/2013, 7

<sup>4</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 29

<sup>5</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 52

<sup>6</sup> Vgl. Nebe, <http://www.floorballmagazin.de/2013/11/04/handlungsbedarf-im-physischen/>, Zugriff v. 01.04.2014

Wem der Schritt in die Regionalauswahl jedoch versagt bleibt, erhält weder sportliche Förderung von regionalen, noch von nationalen Auswahltrainern. Somit ist ein Konzept erforderlich, das nicht nur den in die Auswahl Berufenen, sondern allen deutschen Jugendspielern eine individuelle Förderung ermöglicht.

Ein Lösungsansatz für diese Problematik stellt die Organisation von „Floorball Sommercamps“ dar, bei dem professionelle Trainer ein Wochenende lang Floorballtrainings für Jugendliche, unabhängig von deren sportlichen Fähigkeiten, durchführen.

Abhängig ist die Qualität der Förderung von der Konzeption der Trainings, weshalb ein optimales Training die Basis für die Förderung darstellt. Im Folgenden soll die Zielsetzung der Arbeit klären, welche Herausforderungen an die Konzeption und Gestaltung des Trainings gestellt werden.

## **1.2 Zielsetzung der Arbeit**

Zunächst beinhaltet die Arbeit einen Forschungsteil, der mit der kompilatorischen Methode erarbeitet wird. Darin werden zunächst die zentralen Begriffe des Themas „Floorball Sommercamp - Konzeption einer Maßnahme zur sportlichen Förderung bei Jugendspielern“, basierend auf dem aktuellen Stand der Forschung, erläutert.

Nach Abschluss dieses Abschnitts müssen zahlreiche Detailfragen bereits beantwortet sein. Es muss geklärt sein, welche Art der Förderung durch das Sommercamp erfolgt, was genau hinter der Trendsportart Floorball steckt und inwiefern diese in Deutschland bereits Förderung erfährt. Darüber hinaus wird hinsichtlich der sportlichen Förderung und der Trainingslehre definiert, welche Bereiche des Sports gefördert werden können und über welches Entwicklungspotenzial Jugendliche in den einzelnen Trainingsbereichen verfügen. Finales Ziel des Theorieteils ist es letztendlich, nachvollziehen zu können, welche Bausteine für die Konzeption eines Jugendtrainings von Bedeutung sind.

Anschließend folgt der konzeptionelle Teil der Arbeit. Dabei werden die vorab gewonnenen Erkenntnisse des kompilatorischen Abschnittes in die bestehende Grundidee des Sommercamps integriert und weiterentwickelt. Zusammenfassend ist die Intention des Autors dieser Arbeit, ein inhaltlich optimales und bestmöglich förderndes, sportliches Programm zu erstellen, welches allen Jugendspielern zugänglich ist und in eine bestehende Rahmenkonzeption einzu-

gliedern ist, sodass eine optimale Förderung der Floorballjugendspieler das Endresultat darstellt.

### 1.3 Gliederung und Aufbau

Zur Bearbeitung der vorliegenden Arbeit „Floorball Sommercamp - Konzeption einer Maßnahme zur sportlichen Förderung bei Jugendspielern“ wird zunächst ein kompilatorischer Teil erarbeitet, der die fundamentalen Begriffe des Themas definieren soll. Im Anschluss steht der konzeptionelle Teil.

Das *erste Kapitel* soll das Thema der Arbeit erläutern und zu diesem hinführen. Zudem soll die Problemstellung dargelegt und die Gliederung und der Aufbau der Arbeit thematisiert werden.

Im *zweiten Kapitel* wird mit der sportlichen Förderung der erste zentrale Grundbegriff der Arbeit definiert. Zunächst steht dabei eine allgemeine Begriffsauslegung, welche in der Folge auf Jugendliche angewandt und spezifiziert wird. Abschließend beschäftigt sich das Kapitel mit der Talentförderung, welche hinsichtlich des Themas eine große Rolle spielt und ebenso der sportlichen Förderung zuzuordnen ist.

Wie schon das zweite Kapitel beginnt auch das *dritte*, welches die Grundlagen des Jugendtrainings zum Thema hat, mit einer Definition. Danach werden die verschiedenen Trainingsbereiche erläutert und die altersbedingten Besonderheiten, die bei der Konzeption von sportlichen Übungen zu beachten sind, hervorgehoben.

Im *vierten Kapitel* ist zu klären, was unter der Trendsportart Floorball zu verstehen ist und welche Entwicklung sie bisher in Deutschland nahm. In der Folge rücken erneut Fördermaßnahmen in den Fokus. Gibt es bereits sportliche Förderung für Jugendfloorballspieler? Bezieht sich diese lediglich auf Talente oder können alle interessierten Floorballspieler daran teilnehmen? Sobald der aktuelle Forschungsstand hinreichend untersucht ist, folgt der Übergang zum konzeptionellen Teil.

Das *fünfte Kapitel* wird eingeläutet mit der Darlegung der Sommercamp-Idee. Dieses Leitmotiv wird anschließend näher erläutert durch die Erklärung der Rahmenbedingungen und der Zielsetzungen, welche es durch die Durchführung des Sommercamps zu erreichen gilt. Nachdem der Rahmen klar abgesteckt ist, geht der Autor zur Konzeption des sportlichen Programms über.

---

Dieses soll resultierend aus den gewonnenen Erkenntnissen des gesamten Theorieteils erstellt und anschließend begründet werden.

Im Anschluss wird das finale Resultat im *sechsten Kapitel* zusammengefasst.

Das *siebte Kapitel* liefert das Fazit sowie einen Ausblick, der aufzeigen soll, welche Potenziale das Floorball Sommercamp hat und wie weitere Jugendliche für die Sportart Floorball gewonnen werden können.

## 2 Sportliche Förderung bei Jugendlichen

### 2.1 Begriffsdefinition „Sportliche Förderung“

Zunächst ist die Wortkombination „Sportliche Förderung“ in die Begriffe „Sportlich“ und „Förderung“ zu separieren.

Eine Förderung ist generell die „Unterstützung von Personen oder Projekten in ihrer Entfaltung bzw. ihrem Vorankommen“.<sup>7</sup> Wenn sie einer Person zuteil wird, kann dies in materieller oder immaterieller Form geschehen. Materielle Fördermaßnahmen sind Geld-, Sach- Dienst- oder andere Leistungen. Zudem können der begünstigten Person ideelle Maßnahmen zukommen wie beispielsweise die Vermittlung von Wissen. Darüber hinaus gibt es Fördermaßnahmen, die einen immateriellen Wert darstellen. Wenn eine Person von einer anderen verbal in ihrem Vorankommen unterstützt wird, ohne dass dies mit einem Geldwert in Verbindung steht, ist die Förderung immateriell.<sup>8</sup>

Durch das Attribut „Sportlich“ wird die Förderung in ihrer Bedeutung eingegrenzt. Weiterhin gibt es materielle, immaterielle und ideelle Fördermaßnahmen. Sportliche Förderer, die Athleten, Vereine oder Dachorganisationen wie Verbände oder Sportveranstaltungen finanziell begünstigen, zählen zu den materiellen Förderern.<sup>9</sup> Ebenso dazu zählt die Unterstützung durch Sachgüter, die einem Sportler, einem Verein oder einer Dachorganisation zur Verfügung gestellt werden. Die materielle sportliche Förderung untergliedert sich in Sport-Sponsoring, „Spenderwesen und [...] Mäzenatentum“.<sup>10</sup>

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird die materielle Form jedoch keine Rolle mehr spielen, weshalb ihre verschiedenen Arten nicht genauer beleuchtet werden.

Relevant hingegen ist die immaterielle und ideelle Förderung durch Vermittlung von Know-How. Diese Weitergabe von Wissen und Kompetenz an Sportler kann auch als „Sportliches Training“<sup>11</sup> bezeichnet werden. Es soll den Sportler im physischen, technisch-taktischen, intellektuellen, psychischen und morali-

---

<sup>7</sup> Schaub 2008, 83

<sup>8</sup> Vgl. Schaub 2008, 83

<sup>9</sup> Vgl. Adjouri / Stastny 2006, 11

<sup>10</sup> Adjouri / Stastny 2006, 10

<sup>11</sup> Weineck 2004, 18

schen Bereich unterstützen und durch Körperübungen eine „gezielte Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit“<sup>12</sup> herbeiführen.<sup>13</sup>

Dabei ist ein komplexes Training notwendig, da die sportliche Leistungsfähigkeit die Summe vieler einzelner Faktoren ist. Nur durch eine „harmonische Entwicklung aller leistungsbestimmenden Faktoren“<sup>14</sup> kann der Sportler seine individuelle Höchstleistung realisieren.

Welche Faktoren für das Erreichen der Höchstleistung ausschlaggebend sind, wird im dritten Kapitel definiert und erläutert.

## **2.2 Begriffsdefinition „Förderung bei Jugendlichen“**

Dem Jugendschutzgesetz zufolge sind Personen zwischen 14 und 17 Jahren jugendlich.<sup>15</sup> Die sportliche Förderung, die im Verlauf der Arbeit untersucht wird, bezieht sich jedoch ausschließlich auf männliche und weibliche Heranwachsende im Alter von 14 bis 15 Jahren.

Alle, die dieser Personengruppe angehören, werden in den Folgekapiteln als „Jugendliche“ oder „Adoleszenz“<sup>16</sup> bezeichnet.

Zudem ist herauszustellen, dass die Präposition „bei“ im Titel der Arbeit bewusst gewählt wurde. Diese impliziert, dass die Jugendlichen das Förderobjekt darstellen und somit Rezipient der Förderung sind. Die Trainer, die die Jugendlichen bei der Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit unterstützen, übernehmen eine ausführende Funktion und sind demzufolge das Fördersubjekt.

## **2.3 Talentförderung**

### **2.3.1 Begriffsdefinition**

Eine zentrale Rolle bei der sportlichen Förderung bei Jugendlichen spielt die Talentförderung.

---

<sup>12</sup> Weineck 2004, 18

<sup>13</sup> Vgl. Weineck 2004, 18

<sup>14</sup> Weineck 2004, 21

<sup>15</sup> JuSchG (idF v. 01.04.2003) §1 Abs. 1, 2

<sup>16</sup> Vgl. Demeter 1981, 13



Der Begriff Talent ist auf verschiedene ursprüngliche Bedeutungen zurückzuführen. Eine Herkunft des „Talents“ ist das griechische Wort „tálon“, welches ins Deutsche mit „Waage“ übersetzt werden kann.<sup>17</sup> Außerdem findet es sich in der Bibel, wo es u.a. als „anvertrautes Gut“ übertragen wird.<sup>18</sup> Somit lässt sich folgern, dass der Begriff in seiner Ursprungsbedeutung umfassender Natur ist und sich auf „Elemente wie Ausgleich und Begabung bezog“<sup>19</sup>.

Zu unterscheiden ist ferner ein statischer und dynamischer „Klärungsansatz“.<sup>20</sup>

Das *statische Talent* ist die Summe verschiedener Faktoren: Neben Fähigkeiten, die das Können betonen, muss beim Sportler ein sichtbarer Wille zur ständigen Leistungsbereitschaft erkennbar sein. Zudem wirken bei der Charakterisierung eines Talentess das soziale Umfeld und die erzielten Resultate mit.<sup>21</sup>

Das *dynamische Talent* entwickelt sich erst im Verlauf eines zielgerichteten Veränderungsprozesses. Darin werden Training und Wettkampf von einem Trainer gesteuert und kontinuierlich begleitet.<sup>22</sup>

Als sportliches Talent kann demzufolge die Gesamtheit der gegebenen und sich entwickelnden Voraussetzungen eines Jugendlichen bezeichnet werden. Sowohl die Ausgeglichenheit der statischen Talentfaktoren, die Begabung bzw. das sportliche Niveau des Jugendlichen sowie das Entwicklungspotenzial sind maßgeblich für die Charakterisierung eines Talentess.<sup>23</sup>

Infolgedessen steht die Talentförderung für Maßnahmen, die zur Entwicklung sportartspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten bei jungen Sportlern angewandt werden. Durch welche Methoden die Athleten gefördert werden, soll im Folgenden explizit dargestellt werden.

### 2.3.2 Methoden

Die Entwicklung eines Menschen bzw. Sportlers ist ein nie determinierter Prozess, sodass viele Freiheitsgrade existieren, welche die Vorhersagbarkeit des

---

<sup>17</sup> Vgl. Thom / Ritz 2011, 8

<sup>18</sup> Vgl. Thom / Ritz 2011, 8

<sup>19</sup> Thom / Ritz 2011, 8

<sup>20</sup> Weineck 2004, 119

<sup>21</sup> Vgl. Weineck 2004, 119

<sup>22</sup> Vgl. Weineck 2004, 119

<sup>23</sup> Vgl. Weineck 2004, 119

weiteren Entwicklungsverlaufes einschränken.<sup>24</sup> Das Problem der Talentförderung besteht darin, wie die Freiheitsgrade des Talentes kontrolliert und seitens der Förderer damit umgegangen wird. Zur Förderung talentierter Jugendlicher existieren drei Methoden: Das „Wachsenlassen“, die „Reduzierung der Freiheitsgrade“ und die „Internationale Vielseitigkeit“.<sup>25</sup>

Das Prinzip des „*Wachsenlassen*“ basiert auf der Grundidee, dass sich ein Kind oder ein Jugendlicher durch seine natürliche Umgebung täglich in seinem Talentreservoir bewegt und dabei spielerisch seine Technik perfektioniert, ohne dass ein Trainer oder anderer Förderer direkt auf die Entwicklung einwirkt. Beispielsweise wird bei den Sportarten Fußball, Basketball und Volleyball das Straßenspiel als das Talentreservoir angesehen, beim Eishockey oder dem Eiskunstlauf sind es die winterlichen Naturgegebenheiten wie Eis und Schnee.<sup>26</sup> Beim „Wachsenlassen“ sehen die Förderer von einer Kontrolle der Freiheitsgrade des Sportlers ab, sodass dieser seine sportartspezifischen Fähigkeiten frei entfalten kann. Durch die Passivität kann der Förderer allerdings nicht mehr steuern, inwiefern Fortschritte im Entwicklungsprozess des Talents generiert werden.

Aktiver agieren die Förderer bei der „*Reduzierung der Freiheitsgrade*“<sup>27</sup>. Möglichst früh ziehen sie die Sportler an den Leistungssport heran, sodass bei den Jugendlichen die „biologische Entwicklung und eine hohe Belastung gekoppelt werden“.<sup>28</sup> Zudem reift beim Sportler ein Selbstverständnis hinsichtlich seiner regelmäßig hohen Belastung. Außerdem soll das Talent nicht nur möglichst früh zum Leistungssportler geformt werden, sondern auch im motorisch besten Lernalter die anspruchsvollsten Techniken der angepeilten Zielsportart erlernen.<sup>29</sup>

Im Gegensatz zur „Reduzierung der Freiheitsgrade“ zielt die „*Internationale Vielseitigkeit*“ darauf ab, dass sich Jugendliche durch eine abwechslungsreiche, sportliche Betätigung weiterentwickeln.<sup>30</sup> Generell gelten Heranwachsende als „Allrounder“, die bezüglich ihrer Bewegungen ein Bedürfnis nach Abwechslung

---

<sup>24</sup> Janich / Oerter 2012, 62

<sup>25</sup> Vgl. Weineck 2004, 120

<sup>26</sup> Vgl. Weineck 2004, 120

<sup>27</sup> Vgl. Weineck 2004, 120

<sup>28</sup> Weineck 2004, 120

<sup>29</sup> Vgl. Weineck 2004, 121

<sup>30</sup> Vgl. Weineck 2004, 121

haben und aufgrund ihrer Neugier stets nach neuen Bewegungsformen streben.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Vgl. Weineck 2004, 579

## 3 Grundlagen des Jugendtrainings

### 3.1 Begriffsdefinition „Training“

Training ist ein auf verschiedene Bereiche anwendbarer Begriff, der prinzipiell für einen Übungsprozess steht, welcher meist eine Verbesserung im jeweiligen Bereich anstrebt.<sup>32</sup>

Sportliches Training fördert den Sportler „mit Hilfe von Körperübungen“<sup>33</sup> im physischen, technisch-taktischen, intellektuellen, psychischen und moralischen Bereich<sup>34</sup>, peilt jedoch nicht zwangsläufig eine Verbesserung in der Zielsportart an. Auch wenn das Ziel eine Leistungserhaltung oder -reduzierung ist, kann man von Training sprechen.<sup>35</sup>

Die Veränderung der Leistungsfähigkeit muss detailliert geplant sein. Eine Planmäßigkeit liegt dann vor, wenn Trainingsziele, -methoden und -aufbau gegeben sind, jeweils unter Beachtung wissenschaftlicher Erkenntnisse.<sup>36</sup> Im Anschluss an die detaillierte Planung muss die Durchführung des Trainings stets kontrolliert werden. Die dabei erzielten Resultate werden in der Folge überprüft und mit den Zielwerten verglichen.<sup>37</sup>

Primär ist es für jeden Sportler von Bedeutung, das Training auf konkrete Ziele auszurichten.<sup>38</sup> Diese können Fähigkeiten, Fertigkeiten, Eigenschaften und Einstellungen umfassen. Untergliedert werden sie in drei Kategorien: Psychomotorische, kognitive und affektive Lernziele.<sup>39</sup>

Psychomotorische Ziele stehen stellvertretend für die konditionellen Leistungsfaktoren Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie die Koordination.<sup>40</sup>

Die Verbesserung von Taktik und Technik wird den kognitiven Lernzielen zugeordnet, ebenso wie die stetige Optimierung der Trainingsgestaltung.<sup>41</sup>

---

<sup>32</sup> Vgl. Weineck 2004, 18

<sup>33</sup> Weineck 2004, 18

<sup>34</sup> Vgl. Weineck 2004, 18

<sup>35</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 6

<sup>36</sup> Vgl. Weineck 2004, 18

<sup>37</sup> Vgl. Weineck 2004, 18

<sup>38</sup> Brand / Schlicht 2007, 17

<sup>39</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

<sup>40</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

<sup>41</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

Die affektiven Lernziele stehen als Überbegriff für „Willensstärke, Selbstüberwindung, Selbstbeherrschung [und] Durchsetzungsvermögen“<sup>42</sup> und begrenzen die physischen Leistungsfaktoren.<sup>43</sup> Beispielsweise stößt Sportler A, dessen Willensstärke und Durchsetzungsvermögen nur gering ist, in dieser Hinsicht schneller an seine Leistungsgrenze als Sportler B, der über ein Maximum an Willensstärke und Durchsetzungsvermögen verfügt.

Zur Erreichung eines Trainingsziels ist eine daran orientierte Konzeption von Trainingsinhalten bzw. Trainingsübungen notwendig. Da die Übungen die Basis für die Entwicklung der sportlichen Leistungen darstellen, ist die richtige Auswahl an Inhalten fundamental.<sup>44</sup> Von ihrer Zusammenstellung hängt ab, „in welchem Umfang und in welcher Geschwindigkeit“<sup>45</sup> sich der Sportler verbessert.

Ebenfalls entscheidend für den Fortschritt des Sportlers ist die Wahl der Trainingsmittel, welche als Synonym für alle den Trainingsprozess fördernden Maßnahmen und Methoden stehen. Diese sind auf das Ziel fokussiert und dienen seiner Verwirklichung.<sup>46</sup>

Unter Einbezug der vorhandenen Trainingsmittel und zur Realisierung des Trainingsziels existieren drei gängige *Trainingsmethoden*, anhand derer der Sportler sein Programm absolviert. Je nach Sportart und Trainingsziel eignet sich entweder eine einzelne Methode oder eine Kombination verschiedener zu seiner optimalen Förderung.<sup>47</sup>

Generell existieren die Dauer-, die Intervall- und die Wiederholungsmethode. Entscheidende Unterschiede sind die Belastungsfolgen, die Pausen und die Intensität der Übungen.

Ein Sportler, der sein Trainingsziel mit der *Dauermethode* erreichen will, trainiert über einen Zeitraum hinweg ohne Pause, wird dabei kontinuierlich und konstant müder und beendet seine Trainingseinheit, sobald er völlig erschöpft ist.<sup>48</sup> Je höher die Intensität angesetzt wird, desto früher tritt der Zustand der Ermüdung ein.

---

<sup>42</sup> Weineck 2004, 22

<sup>43</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

<sup>44</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

<sup>45</sup> Weineck 2004, 22

<sup>46</sup> Vgl. Weineck 2004, 22

<sup>47</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 130

<sup>48</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 132

Wer das Training basierend auf der *Intervallmethode* absolviert, leistet eine Reihe an Belastungen bzw. Belastungsserien ab, bis der Körper am Ende der Trainingseinheit ermüdet ist.<sup>49</sup> Nach jeder Belastung bzw. Serie ist eine kurze Pause vorgesehen, welche den Körper minimal regenerieren lässt. Schlussendlich wird der Sportler von Sequenz zu Sequenz müder, ehe das Ende der Trainingseinheit erreicht ist und eine vollständige Regeneration stattfinden kann.

Bei der *Wiederholungsmethode* sind ebenfalls Pausen vorgesehen. Allerdings trainiert der Sportler bei jeder Belastung bei einer Intensität von 100%. Im Vergleich zu den anderen Verfahren regeneriert der Körper zwischen den Belastungen länger und die Belastungsanzahl fällt aufgrund der hohen Intensität geringer aus.<sup>50</sup>

Im Folgenden sollen die verschiedenen Trainingsbereiche, in denen ein Sportler gefördert werden kann, erläutert werden. Dabei wird der jeweilige Bereich zunächst allgemein erläutert und anschließend auf die in 2.2 definierte Personengruppe der Jugendlichen bezogen.

## 3.2 Bereiche des Trainings

### 3.2.1 Ausdauer

Die Ausdauer beschreibt die psychisch-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers. Zum einen gilt es für den Sportler, einem Reiz, der zum Abbruch einer Belastung auffordert, psychisch möglichst lange zu widerstehen. Zum anderen ist bei einer Belastung eine ausgeprägte physische Ausdauer von Vorteil, welche eine hohe Ermüdungsresistenz des Körpers bzw. seiner Teilsysteme meint.<sup>51</sup> Neben der psychisch-physischen Komponente versteht man unter der Ausdauer auch die Fähigkeit, in den belastungsfreien Phasen des Trainings oder Wettkampfes möglichst schnell zu regenerieren.<sup>52</sup>

Die Ausdauer kann je nach Betrachtungsweise in verschiedene Arten untergliedert werden. Je nach Beteiligung der Muskulatur existieren die *allgemeine* und die *lokale Ausdauer*. Während letztere maximal ein Sechstel oder ein Siebtel

---

<sup>49</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 134

<sup>50</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 137

<sup>51</sup> Vgl. Weineck 2004, 141

<sup>52</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 110

der Gesamtmuskulatur umfasst, wird erstere durch eine höhere muskuläre Beteiligung charakterisiert.<sup>53</sup> Außerdem wird diese Gegenüberstellung geprägt durch die Tatsache, dass die allgemeine Ausdauer sich auf die Vergrößerung des Herzens auswirkt, was wiederum eine erhöhte Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems sowie eine erhöhte Leistungsfähigkeit zur Folge hat.<sup>54</sup>

Die Trainingsziele für den Bereich Ausdauer werden insbesondere von Sportlern der Ausdauersportarten Laufen, Schwimmen, Radfahren, Rudern und Triathlon formuliert. Diese wollen durch das Ausdauertraining eine hohe Intensität während einer Belastung möglichst lange aufrechterhalten und die unvermeidbaren Intensitätsverluste möglichst gering halten. Zudem kann das Trainingsziel bei Sportlern, deren Sportart anspruchsvolle Bewegungsabläufe enthält, lauten, dass die Förderung der Ausdauer eine fehlerfreie Darbietung der komplexen Abläufe ermöglichen soll.<sup>55</sup>

Zur Erreichung der Trainingsziele lassen sich bei der Verbesserung der Ausdauer abhängig von der Zielsportart alle Trainingsmethoden anwenden.

Die *Dauermethode* kann intensiv, extensiv oder variabel durchgeführt werden. Bei der extensiven Durchführung soll eine lange Belastungsphase (30-120 min) bei einer vergleichsweise geringen Intensität durchgehalten werden, sodass diese Methode insbesondere im Gesundheitstraining Anwendung findet.<sup>56</sup> Die intensive Dauermethode beinhaltet eine deutlich höhere Intensität, welche jedoch nur über einen Zeitraum von 30-60 Minuten aufrechterhalten wird.<sup>57</sup> Eine Mischform beider Methoden stellt die variable Dauermethode dar, bei der die extensive und intensive Herangehensweise abgewechselt werden, sodass die Belastungsintensität variiert. Dies hat zur Folge, dass der Sportler das Durchhalten langer Belastungsphasen mit wechselnden Intensitäten verbessert, was beispielsweise bei Ball- oder Kampfsportarten notwendig ist.<sup>58</sup>

Die *Intervallmethode* kennzeichnet sich durch mehrere kurze Belastungen bei hoher Intensität mit „lohnenden Pausen“ dazwischen. Während in der Belastungsphase der Herzmuskel arbeitet, kommt in den Zwischenpausen zu Volu-

---

<sup>53</sup> Vgl. Weineck 2004, 141

<sup>54</sup> Vgl. Weineck 2004, 141

<sup>55</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 110

<sup>56</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 132

<sup>57</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 133

<sup>58</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 133

menarbeit im Herzen, wodurch der Herzinnenraum erweitert und die Leistungsfähigkeit erhöht wird.<sup>59</sup>

Auch bei der *Wiederholungsmethode* sind Pausen zwischen den Belastungen vorgesehen. Allerdings ist die Belastungsintensität bei dieser Methode maximal, weshalb die Belastungsdauer deutlich kürzer ist und die lohnenden Pausen länger gehalten sind.<sup>60</sup>

Trainingsinhalte zum Trainingsbereich Ausdauer wären beispielsweise Wald-, (Dauermethode), Hügel- (intensive Intervallmethode) oder Tempoläufe (Wiederholungsmethode).<sup>61</sup>

Bezugnehmend auf die Jugendlichen gilt es zunächst festzuhalten, dass hinsichtlich der Ausdauer im Alter der Adoleszenz schnelle Fortschritte möglich sind.<sup>62</sup> Der Grund dafür ist, dass sich der Körper während der Pubertät stark verändert, weshalb er im Anschluss während der Jugend am anpassungsfähigsten und trainierbarsten ist.<sup>63</sup> Wie die Erfahrung zeigt, sind in dieser Altersstufe bei Ausdauerbelastungen keine negativen Auswirkungen zu erwarten.<sup>64</sup>

Bei den Trainingsmethoden sollten vorrangig die *Dauer-* und die *Intervallmethode* zum Einsatz kommen. Bei der Dauermethode ist zu beachten, dass die Trainingsinhalte möglichst variabel zusammengestellt werden sollten, um keine Monotonie aufkommen zu lassen. Beispielsweise lässt sich das Training durch den Einsatz von Trainingsmitteln wie Roll- oder Schlittschuhen abwechslungsreich gestalten. Sollte die Intervallmethode Anwendung finden, ist die Intensität nicht zu hoch anzusetzen, weshalb die Wiederholungsmethode gänzlich ungeeignet für das Jugendtraining ist.<sup>65</sup> Generell sollte das Ausdauertraining bei Jugendlichen umfang- und nicht intensitätsbetont sein.<sup>66</sup>

### 3.2.2 Kraft

Die motorische Kraft ist die Basis aller sportlichen Leistungen. Sie stellt die Fähigkeit dar, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontrak-

---

<sup>59</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 134

<sup>60</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 137

<sup>61</sup> Vgl. Weineck 2004, 166

<sup>62</sup> Vgl. Demeter 1981, 178

<sup>63</sup> Vgl. Weineck 2004, 226

<sup>64</sup> Vgl. Demeter 1981, 178

<sup>65</sup> Vgl. Weineck 2004, 226

<sup>66</sup> Vgl. Weineck 2004, 236



tionen Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (statische Arbeit).<sup>67</sup>

Eine exakte Definition des Kraftbegriffs, die sowohl alle physischen als auch alle psychischen Aspekte beinhaltet, ist aufgrund ihrer Vielfalt unmöglich, weshalb dies nur im Zusammenhang mit den verschiedenen Kraftarten erfolgen kann. Wie Abb. 1 zeigt, lassen sich zunächst drei Hauptformen unterscheiden, diese treten jedoch nie in einer Reinform, sondern stets in Kombination miteinander auf.<sup>68</sup>

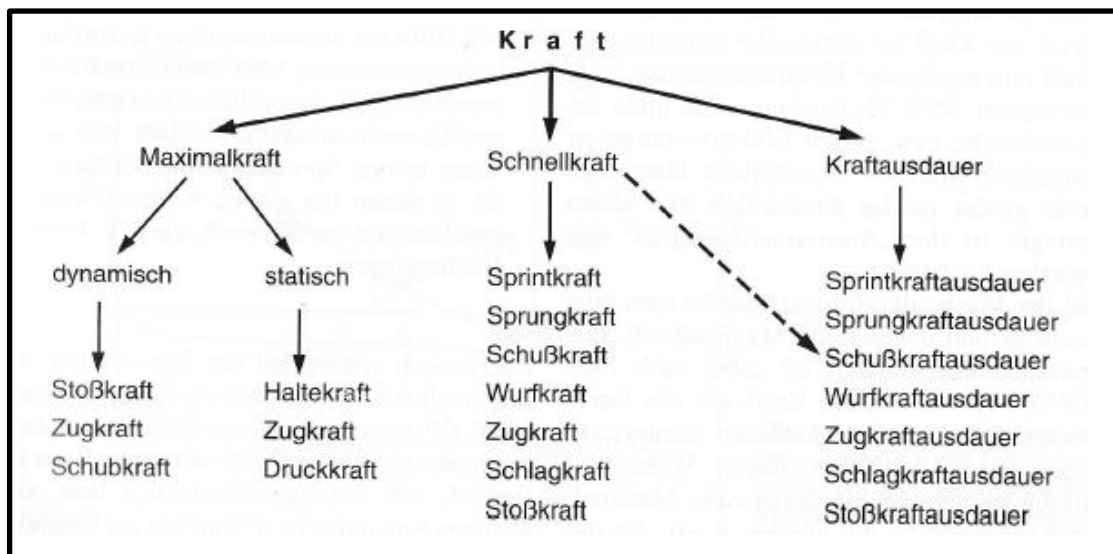


Abbildung 1: Die Kraft und ihre verschiedenen Kraftfähigkeiten und Erscheinungsweisen<sup>69</sup>

Die *Maximalkraft* ist die größtmögliche Kraft, die willkürlich ausgeübt werden kann. Noch größer als die Maximalkraft ist die *Absolutkraft*, welche die Summe aus der Maximalkraft und Kraftreserven, die unter besonderen Bedingungen (z.B. Todesangst) freierwerden, darstellt. Wie aus Abb. 1 hervorgeht, lässt sich die Maximalkraft in eine *statische* und eine *dynamische Kraft* unterteilen.<sup>70</sup>

Der statische Begriff kennzeichnet dabei die höchste Kraft, die sich bei einer willkürlichen Kontraktion gegen einen unüberwindlichen Gegenstand ausüben lässt. Die dynamische Maximalkraft hingegen ist die maximale Kraft, die innerhalb eines Bewegungsablaufes aufgewandt werden kann. Die Größe der Maximalkraft ist von der inter- und intramuskulären Koordination des Sportlers

<sup>67</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 40

<sup>68</sup> Vgl. Weineck 2004, 236f

<sup>69</sup> Weineck 2004, 237

<sup>70</sup> Vgl. Weineck 2004, 238

abhängig. Während die intramuskuläre Koordination die Arbeit innerhalb des Muskels meint, ist die intermuskuläre Koordination das Zusammenspiel verschiedener Muskeln bei einer Bewegung.<sup>71</sup>

*Schnellkraft* ist die Fähigkeit, „in der zur Verfügung stehenden Zeit einen möglichst großen Impuls zu erzeugen.“<sup>72</sup> Daraus wird insbesondere in Sportarten, die eine schnelle Reaktion erfordern, ein Nutzen gezogen. Wenn für den Sportler nur wenig Zeit besteht, um einen Impuls zu kreieren, sind die Startkraft und der darauffolgende Kraftanstieg ausschlaggebend.<sup>73</sup> Beispielsweise ist die Schnellkraft beim Speerwerfen entscheidend. Mit dem Speer in der Hand nimmt der Werfer Anlauf, wobei zunächst die Schnellkraft der Beine im Vordergrund steht. Beim anschließenden Abwurf liegt der Fokus darauf, einen möglichst großen Impuls auf den Speer zu erzeugen, damit dieser mit einer möglichst hohen Geschwindigkeit die Hand des Werfers verlässt.

Weitergehend zeigt das Beispiel, dass eine Korrelation zwischen Maximalkraft und der Bewegungsgeschwindigkeit besteht. Wenn man die Last (im vorliegenden Beispiel die des Speeres) vergrößert, sinkt bei gleichbleibender Maximalkraft die Bewegungsgeschwindigkeit. Kann der Sportler seine Maximalkraft erhöhen, vergrößert sich auch die Bewegungsgeschwindigkeit.<sup>74</sup>

Generell dominiert bei niedrigen Widerständen die Schnellkraft, bei zunehmender Last die Maximalkraft.<sup>75</sup>

Die *Kraftausdauer* ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit, sowohl bei dynamischen als auch statischen Einsätzen von Kraft, was besonders bei länger andauernden Belastungen relevant ist. Die dynamische Kraftausdauer definiert sich durch die Fähigkeit, „bei einer bestimmten Wiederholungszahl von Kraftstößen innerhalb eines definierten Zeitraums die Verringerung der Kraftstöße möglichst gering zu halten.“<sup>76</sup> Von statischer Kraftausdauer ist die Rede, wenn ein bestimmter Kraftwert in einer statischen Position über einen festgelegten Zeitraum möglichst ohne Spannungsverlust gehalten wird.<sup>77</sup>

Im Folgenden sollen die Trainingsziele und –methoden dargestellt werden.

---

<sup>71</sup> Vgl. Weineck 2004, 238

<sup>72</sup> Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 43

<sup>73</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 43

<sup>74</sup> Vgl. Weineck 2004, 240

<sup>75</sup> Vgl. Weineck 2004, 242

<sup>76</sup> Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 44

<sup>77</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 44

Das Primärziel eines Krafttrainings ist die *komplexe Kraftentwicklung*, die abhängig vom Anwendungsbereich zu differenzieren ist. Krafttraining findet im Bereich Gesundheitsfitness, bei sportlichen Anfängern und Fortgeschrittenen Anwendung. Als weiteres Ziel gilt die *differenzierte Entwicklung* der verschiedenen Krafterscheinungsformen Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer, die je nach Zielsportart und Beanspruchung der Muskeln verschieden stark gewichtet werden. Als dritter Aspekt kann das *spezielle Krafttraining* angesehen werden, welches auf den Hochleistungssport ausgerichtet ist. In dieser Form von Krafttraining werden verschiedene disziplinspezifische Kraftübungen individuell koordiniert und angewandt.<sup>78</sup>

Diese Ziele können mithilfe verschiedener Wiederholungsmethoden erreicht werden. Sportliche Anfänger oder Absolventen eines Gesundheitstrainings trainieren mit der Anfängermethode, welche sich dadurch auszeichnet, dass nur leichte Krafteinsätze Anwendung finden.<sup>79</sup>

Unter den zahlreichen Maximalkraftmethoden für Fortgeschrittene, die sich in den Belastungsintensitäten, der Anzahl an Wiederholungen und im Umfang unterscheiden, haben sich zwei Methoden besonders herauskristallisiert. Zum einen zählt dazu die Hypertrophiemethode, bei der eine sehr hohe Belastungsintensität (60-90%) angesetzt wird. Trotz weniger Wiederholungen und einer kurzen Übungsdauer tritt der Erschöpfungszustand nach kurzer Zeit ein.<sup>80</sup> Eine weitere Maximalkraftmethode ist das Pyramidentraining, das seinen Namen aufgrund der abnehmenden Belastungsintensität trägt.<sup>81</sup> Während die Intensität abnimmt, steigt die Wiederholungsanzahl, sodass der Körper nach einer bis acht Wiederholungen bei einer Intensität von 60-100% erschöpft ist.<sup>82</sup>

Besonders während der Adoleszenz weisen Menschen sehr günstige Entwicklungsbedingungen hinsichtlich ihrer Kraft auf.<sup>83</sup> In dieser Zeit „lassen sich die höchsten Kraftzuwachsraten überhaupt feststellen“.<sup>84</sup> Zwar ist das Adoleszenzalter die erste Stufe, in der erstmals die Belastungen und Trainingsmethoden des Erwachsenentrainings übernommen werden können, allerdings gilt wie schon beim Ausdauertraining der Vorsatz, das Krafttraining, wenn möglich, in

---

<sup>78</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 62

<sup>79</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 65

<sup>80</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 67

<sup>81</sup> Vgl. Weineck 2004, 297

<sup>82</sup> Vgl. Weineck 2004, 297

<sup>83</sup> Vgl. Demeter 1981, 179

<sup>84</sup> Weineck 2004, 391

Spielformen durchzuführen.<sup>85</sup> Zudem ist auf eine harmonische Allgemeinbildung zu achten, sodass die Kraftschulung möglichst vielseitig und abwechslungsreich gestaltet wird.<sup>86</sup> Zwischen den Übungen sollten die Pausenlängen nicht zu kurz gewählt werden, da der wachstumsbedingte Stoffwechsel einen erhöhten Energieverbrauch impliziert, sodass bei den Jugendlichen eine längere Wiederherstellungszeit notwendig ist.<sup>87</sup>

### 3.2.3 Schnelligkeit

Bei der Schnelligkeit handelt es sich um die Fähigkeit, durch maximale Willenskraft und die Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen.<sup>88</sup> Außerdem stellt sie das Können, motorische Aktionen unter gegebenen Bedingungen in einem minimalen Zeitabschnitt zu vollziehen, dar.<sup>89</sup>

Untergliedert wird sie in *Aktions-* und *Reaktionsschnelligkeit*.<sup>90</sup> Letztere steht für das Vermögen, in kürzester Zeit auf einen Reiz reagieren zu können<sup>91</sup>, während die Aktionsschnelligkeit einmalige Bewegungen meint, die „mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände“<sup>92</sup> ausgeführt werden. Generell kann jedoch in der Trainingslehre nur dann die Rede von Schnelligkeit sein, wenn die vorhandenen Widerstände tatsächlich gering sind. Sind diese höher, ist der Begriff „Kraft“ zu verwenden.<sup>93</sup>

Die Definition der Trainingsziele und –methoden ist für den Bereich „Schnelligkeit“ irrelevant, ebenso wie die Präzisierung der Unterbegriffe. Dies hat den Hintergrund, dass in der zu untersuchenden Zielgruppe der Jugendlichen keine günstigen Entwicklungsbedingungen diesbezüglich vorherrschen.<sup>94</sup> Vielmehr stagnieren die Schnelligkeitsfähigkeiten ab dem 15. Lebensjahr, obwohl Männer ihre maximale Schnelligkeit erst im Alter von 20 bis 22 erreichen. Frauen hin

---

<sup>85</sup> Vgl. Weineck 2004, 391

<sup>86</sup> Vgl. Weineck 2004, 392

<sup>87</sup> Vgl. Weineck 2004, 393

<sup>88</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 87

<sup>89</sup> Vgl. Weineck 2004, 395

<sup>90</sup> Vgl. Asmus 1994, 93

<sup>91</sup> Vgl. Weineck 2004, 396

<sup>92</sup> Weineck 2004, 396

<sup>93</sup> Vgl. Asmus 1994, 93

<sup>94</sup> Vgl. Demeter 1981, 179

gegen haben hinsichtlich der Schnelligkeitsentwicklung ihren Höhepunkt bereits mit 17 Jahren erreicht.<sup>95</sup>

### 3.2.4 Beweglichkeit

Beweglichkeit definiert sich als die Fähigkeit des Sportlers, „Bewegungen mit großer Schwingungsweite selbst oder unter dem unterstützenden Einfluss äußerer Kräfte in einem oder mehreren Gelenken ausführen zu können.“<sup>96</sup> Kennzeichnet ist sie durch die Bewegungsamplitude, die durch das Einwirken der Kräfte in der Endstellung des Gelenks erreicht werden kann.<sup>97</sup>

Synonym können für die „Beweglichkeit“ die Begriffe „Flexibilität“, „Dehnfähigkeit“, „Gelenkigkeit“ und „Biegsamkeit“ verwendet werden.<sup>98</sup> Während die ersten beiden Begriffe stellvertretend für die Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln stehen, ist die Gelenkigkeit ein Überbegriff für das durch die Gelenkstruktur vorgegebene Bewegungsausmaß. Somit stellt die Beweglichkeit die Summe aus Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit dar.<sup>99</sup>

Gegliedert werden kann sie anhand zweier Aspekte. Die erste Unterscheidung wird nach *allgemeiner* und *spezieller Beweglichkeit* getroffen. Hinter der allgemeinen Beweglichkeit verbirgt sich die Entwicklung der Schwingungsweite in den drei großen Gelenksystemen (Schultergelenk, Hüftgelenk, Wirbelsäule). Besonders im Leistungssport ist eine gute allgemeine Beweglichkeit nicht ausreichend. Dort ist eine Spezialisierung, die den sportarttypischen Beweglichkeitsanforderungen gerecht wird, relevant.<sup>100</sup>

Außerdem wird zwischen *aktiver* und *passiver Beweglichkeit* unterschieden. Als aktive Beweglichkeit bezeichnet man die Amplitude, die durch eigene Muskelkontraktion erzeugt wird.<sup>101</sup> Passive Beweglichkeit hingegen ist die Bewegungsamplitude des Gelenks, die durch das Einwirken äußerer Kräfte (z.B. durch einen Partner) zustande kommen kann.<sup>102</sup>

---

<sup>95</sup> Vgl. Asmus 1994, 95

<sup>96</sup> Weineck 2004, 488

<sup>97</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 152

<sup>98</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 152

<sup>99</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 153

<sup>100</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 153

<sup>101</sup> Vgl. Weineck 2004, 488

<sup>102</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 154

Das optimale Alter für das Beweglichkeitstraining liegt zwischen dem elften und 14. Lebensjahr, sodass in dieser Zeit eine intensive Schulung stattfinden sollte.<sup>103</sup> In der anschließenden Adoleszenz sind kaum noch Fortschritte in der Beweglichkeitsentwicklung generierbar.<sup>104</sup> Dennoch sollte das Beweglichkeitstraining nicht gänzlich vernachlässigt werden, da bereits ab dem zehnten Lebensjahr, besonders aber während der Adoleszenz, Beweglichkeitsminderungen deutlich werden können. Entgegenwirken lässt sich dem durch ein ganzheitliches Training, das alle Muskeln und Gelenke beansprucht, sodass ein zu einseitiges Training vermieden wird.<sup>105</sup> Aufgrund der Tatsache, dass das im Verlauf der Arbeit zu konzipierende Programm verschiedene Bereiche des Trainings abdecken wird, ist die Ganzheitlichkeit gewährleistet, weshalb von speziellen Fördermethoden zum Bereich „Beweglichkeit“ abgesehen werden kann. Folglich verzichtet der Autor der Arbeit auf die Darstellung beweglichkeitsfördernder Trainingsmethoden.

### 3.2.5 Koordination

Koordination bzw. Gewandtheit stehen für Fähigkeiten, durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und –regelung bestimmt werden. Benötigt wird dies in allen Situationen, die ein schnelles, gezieltes Handeln erfordern.<sup>106</sup>

Koordinative Fähigkeiten bilden die Basis der sensomotorischen Lernfähigkeit. Je ausgeprägter sie entwickelt sind, desto leichter können komplizierte Bewegungen erlernt werden.<sup>107</sup> Aus diesem Grund kann die Koordination als Leistungsvoraussetzung für den Großteil aller Sportarten angesehen werden.<sup>108</sup>

Das Koordinationsniveau eines Sportlers lässt sich anhand von fünf Untergliederungen bewerten:<sup>109</sup>

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

---

<sup>103</sup> Vgl. Weineck 2004, 491

<sup>104</sup> Vgl. Asmus 1994, 99

<sup>105</sup> Vgl. Asmus 1994, 99

<sup>106</sup> Vgl. Weineck 2004, 537

<sup>107</sup> Vgl. Weineck 2004, 537

<sup>108</sup> Vgl. Asmus 1994, 127

<sup>109</sup> Vgl. Asmus 1994, 130

- Komplexe Reaktionsfähigkeit
- Rythmusfähigkeit

Die *Differenzierungsfähigkeit* charakterisiert sich durch eine hohe Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, was sich in der Bewegungsgenauigkeit des Sportlers widerspiegelt.<sup>110</sup> Wichtig für das Koordinationstraining ist dabei, dass die einzelnen Teilbereiche explizit zu schulen sind, da sie nicht durch ein allgemeines Training abgedeckt werden. Folglich müssen die Teilbewegungen bereits bei der Formulierung des Trainingsziels differenziert voneinander betrachtet werden, um anschließend zielgerecht und effektiv zu trainieren und so den koordinativen Anforderungen der Zielsportart entsprechen zu können.<sup>111</sup>

Die Trainierbarkeit der Differenzierungsfähigkeit ist bis zum Erwachsenenalter in allen Altersstufen gegeben. Mit zwölf bis 13 Jahren ist ein erster Höhepunkt erreicht, anschließend ist die Entwicklung an die Häufigkeit der sportlichen Betätigung geknüpft. Jugendliche, die mehrmals in der Woche Sport treiben, können sich bis zum 21. Lebensjahr kontinuierlich weiterentwickeln, während die Entwicklung bei Nichttrainierenden ab dem 13. Lebensjahr stagniert.<sup>112</sup>

Ein weiterer Aspekt der Koordination ist die *Orientierungsfähigkeit*, worunter die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage oder Körperbewegungen, bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld oder ein sich bewegendes Objekt zu verstehen ist.

Sie besitzt eine räumliche und zeitliche Komponente, wobei beide zusammen oder getrennt voneinander auftreten können. Ein gutes Beispiel, in dem beide gemeinsam ausschlaggebend sind, ist der „Pass in den freien Raum“ beim Fußball. Spieler A muss vor der Ballabgabe abschätzen und bestimmen, wo Spieler B zum Zeitpunkt dessen Ballannahme stehen wird (räumlich). Darüber hinaus ist neben der Passhärte die Wahl des richtigen „Timings“, des Zeitpunktes der Ballabgabe, wichtig (zeitlich). Nur wenn beide Komponenten korrekt bestimmt wurden, kann die Spielaktion von Erfolg gekrönt sein.<sup>113</sup>

Die Entwicklung der Orientierungsfähigkeit verläuft konstant bis ins junge Erwachsenenalter, ehe der Zenit erreicht ist. Zwischen dem 13. und 16. Lebens-

---

<sup>110</sup> Vgl. Weineck 2004, 540

<sup>111</sup> Vgl. Uhrmeister / Wilke 2009, 12

<sup>112</sup> Vgl. Asmus 1994, 134

<sup>113</sup> Vgl. Weineck 2004, 542

jahr sind besonders hohe Entwicklungsschübe (bis zu 40% Zuwachs) zu erwarten.<sup>114</sup>

Die dritte Teilkomponente der Koordination ist die *Gleichgewichtsfähigkeit*. Sie bezeichnet die Begabung, den gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten oder nach einer Körperverschiebung diesen Zustand beizubehalten bzw. wiederherzustellen.<sup>115</sup>

Das Gleichgewicht zählt zu den Fähigkeiten, die sich besonders früh entwickeln und daher schon im frühen Schulkindalter gefördert werden sollten.<sup>116</sup> Ab dem 14. Lebensjahr sind nur noch minimale Fortschritte zu erreichen, meist stagniert der Entwicklungsprozess.<sup>117</sup>

Einen ähnlichen Verlauf nimmt die *komplexe Reaktionsfähigkeit*. Diese kennzeichnet die schnelle Einleitung und Ausführung einer zweckmäßigen und kurzzeitigen motorischen Aktion auf ein Signal. Ziel ist, zum zweckmäßigsten Zeitpunkt in einer angemessenen Geschwindigkeit zu reagieren, weshalb in der Regel die „maximale schnelle“<sup>118</sup> Reaktion als optimal angesehen werden kann.<sup>119</sup>

Wie auch beim Gleichgewicht findet der größte Entwicklungsschub im Schulkindalter (siebtes bis zehntes Lebensjahr) statt. In der Folge ist keine geradlinige Entwicklung mehr zu beobachten, Fortschritte und minimale Rückschritte wechseln sich ab, ehe der Entwicklungsverlauf im jungen Erwachsenenalter seinen Gipfel erreicht. Somit ist bei Jugendlichen, die ihre komplexe Reaktionsfähigkeit trainieren, nicht zwangsläufig eine Leistungssteigerung zu erwarten.<sup>120</sup>

Ebenso wenig Verbesserungspotenzial ist einem Jugendtraining der *Rhythmusfähigkeit* zuzuschreiben. Sie verkörpert die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zunächst zu erfassen und anschließend reproduzieren zu können.<sup>121</sup> Auch diese Fähigkeit sollte ein Jugendlicher in seiner Altersstufe bereits beherrschen, da die höchsten Zuwachsraten bis zum 13. Lebensjahr

---

<sup>114</sup> Vgl. Asmus 1994, 135

<sup>115</sup> Vgl. Weineck 2004, 540

<sup>116</sup> Vgl. Weineck 2004, 540

<sup>117</sup> Vgl. Asmus 1994, 136

<sup>118</sup> Weineck 2004, 543

<sup>119</sup> Vgl. Weineck 2004, 543

<sup>120</sup> Vgl. Asmus 1994, 137

<sup>121</sup> Vgl. Weineck 2004, 543



verzeichnet werden. In der Adoleszenz bleiben Verbesserungen in der Regel aus.<sup>122</sup>

Zusammenfassend stellt das Jugendalter eine gute Periode für die motorische Lernfähigkeit und somit auch die Schulung der Koordination dar.<sup>123</sup> Wie geschildert, gilt es jedoch, die koordinativen Fähigkeiten zu differenzieren, da nicht in allen koordinativen Bereichen ein gutes Entwicklungspotenzial für Jugendliche gegeben ist. Während die Orientierungsfähigkeit während der Adoleszenz besonders stark entwickelt, sind bei der Differenzierungsfähigkeit nur durch gezieltes Training Fortschritte zu generieren. Alle weiteren Teilkomponenten der Koordination lassen sich bei Jugendlichen kaum weiterentwickeln.<sup>124</sup>

### 3.2.6 Technik

Unter der sportlichen Technik ist das möglichst zweckmäßige und ökonomische Lösen von Bewegungsabläufen zu verstehen. In jeder sportlichen Disziplin entspricht sie einem bestimmten Idealtyp, dem es sich durch Training zu nähern gilt.<sup>125</sup>

Die Verbesserung der Technik setzt zunächst, unabhängig vom Leistungsniveau, die Motivation des Sportlers voraus.<sup>126</sup> Ziel des Trainings ist es, den Ist-Wert des gegebenen Technikniveaus an den Sollwert des Idealtyps anzugleichen.<sup>127</sup> Dies erfolgt in vier Phasen:

- 1) In der *Vermittlungs- und Erfassungsphase* wird der Sportler mit den zu erlernenden Bewegungen konfrontiert, woraus er anschließend, basierend auf seinen bisherigen Bewegungserfahrungen, einen Handlungsplan erstellt.
- 2) In der darauffolgenden *Phase der Grobkoordination* führt der Sportler die zu erlernende Bewegung erstmals praktisch aus. Ziel am Ende dieser Lernstufe ist die Beherrschung der Grobstruktur der Bewegung, wobei gewöhnlich ein falscher Krafteinsatz, eine unsaubere Bewegungsführung und ein falsches Tempo beobachtbar sind.

---

<sup>122</sup> Vgl. Asmus 1994, 138

<sup>123</sup> Vgl. Weineck 2004, 559

<sup>124</sup> Vgl. Asmus 1994, 188f

<sup>125</sup> Vgl. Weineck 2004, 563

<sup>126</sup> Vgl. Weineck 2004, 567

<sup>127</sup> Vgl. Weineck 2004, 564

- 3) In der *Phase der Feinkoordination* werden die Mängel aus der vorherigen Phase korrigiert, sodass die Bewegungspräzision infolgedessen zunimmt.
- 4) Sobald dies gemeistert ist, steht final die Festigung und Vervollkommnung auf dem Trainingsplan. Dabei wird die Feinstkoordination unter schwierigen Bedingungen und in Bewegung angewandt, wodurch die einzelnen Teilabläufe automatisiert werden. In der letzten Phase der Technikschiung lassen sich beim Sportler präzise, konstante und harmonische Bewegungen bzw. Teilbewegungen feststellen.<sup>128</sup>

Der nie endende Prozess der Technikoptimierung<sup>129</sup> kann mithilfe verschiedener Methoden erreicht werden.

Eine mögliche Trainingsmethode stellt die *Ganzheitsmethode* dar, bei der das allumfassende Lernen im Vordergrund steht. Dabei wird die Bewegung ohne Zerlegung in Einzelschritte als Ganzes erlernt, was insbesondere im besten Lernalter die optimale Lernmethode repräsentiert.<sup>130</sup>

Eine zweite Herangehensweise ist die *Zergliederungsmethode*. Sie sieht vor, einen komplexen Bewegungsablauf in verschiedene Teilbewegungen zu zerlegen. Mit der leichtesten Teilbewegung beginnend, werden die verschiedenen Komponenten nach und nach trainiert, bis mit der Aneignung des schwierigsten Bewegungselementes alle Bestandteile der Bewegung gefestigt sind.<sup>131</sup>

Speziell die Zergliederungsmethode eignet sich für ein Jugendtraining, da es bei Kindern und Jugendlichen erforderlich ist, die technische Schuliung zu systematisieren und Teilziele aufzuzeigen.<sup>132</sup>

Prinzipiell erlernen Sportler während der Adoleszenz technische Fähigkeiten sehr schnell, da gute koordinative Voraussetzungen und eine ausgeprägte Beobachtungsgabe gegeben sind.<sup>133</sup>

---

<sup>128</sup> Vgl. Weineck 2004, 567

<sup>129</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 156

<sup>130</sup> Vgl. Weineck 2004, 577

<sup>131</sup> Vgl. Weineck 2004, 577

<sup>132</sup> Vgl. Weineck 2004, 603

<sup>133</sup> Vgl. Weineck 2004, 603

### 3.2.7 Taktik

Der Begriff der Taktik steht für „das planmäßige, auf die eigene und gegnerische Leistungsfähigkeit und die äußeren Umstände abgestellte Verhalten“,<sup>134</sup> das ein Sportler während eines Einzel- oder Mannschaftswettkampfes erkennen lässt.



Die taktische Einstellung auf den Gegner ist essentiell. Wie in Abb. 2 dargestellt, lässt sich Taktiktraining nur dann umsetzen, wenn ein Fundament aus weiteren Fähigkeiten beim Sportler vorhanden ist.

Abbildung 2: Die Komponenten des taktischen Handlungsgefüges<sup>135</sup>

Die für eine Taktikschulung notwendigen Basisfähigkeiten sind kognitiver, konditioneller und psychischer Natur sowie eine gute technische Grundlage.

Dargestellt werden kann dieser Sachverhalt am Beispiel eines Fußballspielers. Die taktische Vorgabe „Direktspiel“ kann nur mit guten technischen Fähigkeiten durchgeführt werden. Für die Anweisung „Manndeckung“ ist Kondition eine Voraussetzung, um dem Gegenspieler stets folgen zu können. Die kognitiven Fähigkeiten hingegen sind wichtig, um komplexe Spielzüge zu verstehen und zu realisieren.<sup>136</sup>

Das Taktiktraining erfolgt in einer theoretischen und einer praktischen Ausbildung. Der Theorieteil umfasst die Schulung der Lernfähigkeit, die Entwicklung eines sportartbezogenen Denkens („Spielintelligenz“), die Verbesserung der Antizipationsfähigkeit, die Schärfung der Aufmerksamkeit sowie die Förderung emotionaler Eigenschaften.

<sup>134</sup> Weineck 2004, 605

<sup>135</sup> Weineck 2004, 605

<sup>136</sup> Vgl. Weineck 2004, 605

Auf praktischer Ebene können die theoretischen Fähigkeiten umgesetzt werden. Zudem werden mithilfe der Wiederholungsmethode verschiedene taktische Verhaltensweisen mehrfach einstudiert und perfektioniert.<sup>137</sup>

Mit der taktischen Ausbildung ist so früh wie möglich zu beginnen, idealerweise in Kombination mit der Förderung technischer Fähigkeiten.<sup>138</sup> Die gewonnenen Taktikkenntnisse sind vom Trainer regelmäßig zu überprüfen und vom Sportler zu verinnerlichen, was beispielsweise durch Besprechungen vor Wettkampfsituationen gelingen kann.<sup>139</sup> Das Alter des Sportlers spielt keine Rolle bei der Förderung taktischer Fähigkeiten.

---

<sup>137</sup> Vgl. Weineck 2004, 609

<sup>138</sup> Vgl. Weineck 2004, 611

<sup>139</sup> Vgl. Weineck 2004, 610

## 4 Floorball Jugendspieler

### 4.1 Begriffsdefinitionen „Floorball“ und „Jugendspieler“

#### 4.1.1 Begriffsdefinition „Floorball“

Floorball ist eine Sportart,<sup>140</sup> die in den 1970er Jahren in Göteborg (Schweden) von einem Handballer kreiert, und anschließend ausgehend von Skandinavien verbreitet wurde.<sup>141</sup> Es kombiniert die Vorteile verschiedener Hockeyvarianten wie Eishockey, Feldhockey und Hallenhockey<sup>142</sup> und erfreut sich weltweit immer größerer Beliebtheit. Nachdem 1996 die Spielerzahl noch bei 128.295 lag, wuchs sie in der Folge kontinuierlich an und fand bei der Erhebung des Weltverbandes IFF im Jahr 2013 ihren vorläufigen Höhepunkt bei 293.088 lizenzierten Floorballspielern weltweit.<sup>143</sup>

Während sich die lizenzierte Spielerzahl des Weltverbandes mehr als verdoppelte, erhöhte sie sich in Deutschland im selben Zeitraum von 200 (1996) auf 10.054 (2013) gemeldete Aktive. Diese Sportler sind in 174 verschiedenen Vereinen organisiert, welche wiederum in elf Landesverbänden unterkommen.<sup>144</sup>

Gespielt werden kann Floorball in drei verschiedenen Spielformen:

Die *Mixedvariante* charakterisiert sich zunächst durch die Tatsache, dass auf einem 28x16 Meter großen Feld auf kleine Tore (60cm hoch, 90cm breit) ohne Torhüter gespielt wird. Darüber hinaus ist es obligatorisch, dass sich bei den beiden sich gegenüberstehenden Teams jeweils zwei Damen und zwei Herren auf dem Feld befinden. Ursprünglich diene die Spielform als Einstiegsvariante, wird jedoch heute im Spielbetrieb der Landesverbände kaum noch praktiziert. Lediglich in den Altersstufen U9-U13 findet die Mixedvariante noch Anwendung.<sup>145</sup>

---

<sup>140</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 11

<sup>141</sup> Vgl. Gatzke / Roschinsky/ Vordank 2008, 13

<sup>142</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 11

<sup>143</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 20f

<sup>144</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 29

<sup>145</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 77f

Auch die *Kleinfeldvariante* stellt eine gute Einstiegsvariante dar, da nur eine geringe Zahl an Spielern für die Bildung eines Teams benötigt wird. Bei dieser Spielform wird auf Wettkampftore (160cm x 115cm) mit Torhüter gespielt, darüber hinaus stehen sich jeweils drei Feldspieler gegenüber.<sup>146</sup> Ein weiterer Vorteil ist die Größe des Spielfeldes, welche wie bei der Mixedvariante lediglich 28x16 Meter beträgt, und somit in nahezu jeder Sporthalle Platz findet.

Aufgrund der geringen Anzahl an Feldspielern und der Größe des Feldes stehen auf dem Kleinfeld speziell die individuellen Fähigkeiten der Spieler im Fokus, die Teamtaktik im Hintergrund. Nicht zuletzt, weil die Technik der Einzelspieler in dieser Spielform gut gefördert wird, ist das Kleinfeld in den Altersstufen U13-U17 die gebräuchlichste Spielform.<sup>147</sup>

Am Gängigsten ist allerdings die *Großfeldvariante*, da sie bei allen internationalen Wettbewerben und nationalen Spielbetrieben (auch deutsche Bundesligen) zum Einsatz kommt. Hier wird auf Wettkampftore mit Torhüter gespielt, es stehen sich jeweils fünf Feldspieler gegenüber. Das Spielfeld bemisst sich auf 40x20 Meter und die Spielzeit, die in drei Drittel unterteilt ist, beträgt insgesamt 60 Minuten.<sup>148</sup>



Die Ausrüstung von Floorballern ist simpel. Feldspieler benötigen lediglich einen Floorballschläger und Hallenschuhe. Der einzige Akteur, dessen Equipment „kostspieliger“<sup>149</sup> ausfällt, ist der Torhüter.

Abbildung 3: Szene aus einem Floorballspiel<sup>150</sup>

Er muss an allen Körperteilen durch Schoner bzw. einen Helm geschützt sein.<sup>151</sup>

Eine Besonderheit, die aus Abb. 3 hervorgeht, ist, dass der Torhüter ohne Schläger agiert.

---

<sup>146</sup> Vgl. Gatzke / Roschinsky / Vordank 2008, 32f

<sup>147</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 76f

<sup>148</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 74

<sup>149</sup> Kratochvil / Nebe 2014, 97

<sup>150</sup> Kratochvil / Nebe 2014, 85

<sup>151</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 91ff

Das Spielgeschehen bewegt sich innerhalb des Spielfeldes, welches mit einer 30 bis 50 cm hohen Bande umgeben ist. Die Tore sind zwei bis drei Meter von der kürzeren Seite der Bande entfernt, sodass auch hinter dem Tor gespielt werden kann.<sup>152</sup> Der Spielball, der aus dem Kunststoff Polyethylen hergestellt wird und einen Durchmesser von 72 Millimetern hat, kennzeichnet sich durch seine Leichtigkeit (23 Gramm) und seine 26 Löcher.<sup>153</sup> Er darf sowohl mit der Vorhand- als auch mit der Rückhandseite des Schlägers geführt, gepasst und geschossen werden.<sup>154</sup>

### **4.1.2 Begriffsdefinition „Jugendspieler“**

Als Jugendspieler wird in dieser Arbeit definiert, wer die Sportart Floorball in Deutschland ausübt und gleichzeitig der vorab definierten Altersstufe der Jugendlichen (14.-15. Lebensjahr) angehört.

## **4.2 Sportliche Fördermaßnahmen bei Floorball Jugendspielern**

### **4.2.1 Allgemeine Fördermaßnahmen**

Unter allgemeinen Fördermaßnahmen versteht man solche Maßnahmen, die für Floorball Jugendspieler, unabhängig vom Talent, zugänglich sind.

Primär erhält ein Jugendspieler Förderung durch die Trainer in seinem Floorballverein. Dabei ist es für die Vereine wichtig, eine nachhaltige und zielorientierte Ausbildung anzubieten. Zwingend erforderlich sind die Wahl der passenden Trainingsschwerpunkte in den entsprechenden Altersstufen, ihre richtige Gewichtung sowie eine altersgerechte Ausbildung der sportlichen Fähigkeiten der Jugendlichen.<sup>155</sup> In Deutschland kann der Ausbildungsprozess kritisch betrachtet werden, da den Übungsleitern oftmals „die Routine fehlt“<sup>156</sup>, was in der Folge technische Mängel bei den Sportlern hervorruft.<sup>157</sup>

---

<sup>152</sup> Vgl. Gatzke / Roschinsky / Vordank 2008, 21

<sup>153</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 96

<sup>154</sup> Vgl. Gatzke / Roschinsky / Vordank 2008, 71

<sup>155</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2012, 46

<sup>156</sup> Floorballmagazin, Nr. 2/2012, 47

<sup>157</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2012, 47

Weitere Anbieter sportlicher Förderung für Jugendspieler sind Schulen, welche gleichzeitig den Ursprung von Floorball in der Bundesrepublik darstellen. Die ersten Floorballer in Deutschland waren Sportlehrer, die ab den 1990er Jahren Schul-AGs gründeten.<sup>158</sup> Fest im Lehrplan verankert wurde Floorball erstmals 1999 in Sachsen, inzwischen konnten sechs weitere Bundesländer nachziehen.<sup>159</sup> Dass dieses Förderkonzept erfolgreich ist, beweist die Tatsache, dass ca. zwei Drittel aller Spieler der 1. Floorball Bundesliga den Weg zum Floorball hierüber gefunden haben.<sup>160</sup> Das Manko an dieser Form der Förderung ist jedoch, dass nicht alle Bundesländer die Sportart in ihren Lehrplan integriert haben, was zur Folge hat, dass Schulfloorball nicht für alle förderungsbedürftigen Sportler zugänglich ist.

Auch das *Salming Sommercamp* fungiert als Förderinstrument für die deutsche Floorball-Adoleszenz. Seit 2001 organisiert der Floorball-Verband Berlin-Brandenburg einwöchige Camps, für das sich alle Interessierten zwischen dem siebten und 17. Lebensjahr anmelden dürfen. Da es sich um ein „polysportives Sommercamp“<sup>161</sup> handelt, wird die Sportart Floorball zwar verstärkt ins Programm eingebracht, steht jedoch nicht im Vordergrund. Vielmehr fokussiert sich der Ausrichter auf das Angebot eines vielfältigen Rahmenprogramms<sup>162</sup>, das neben verschiedenen sportlichen Betätigungen auch Zeit für das Knüpfen neuer Kontakte lassen soll.<sup>163</sup>

#### 4.2.2 Talentförderung

Maßnahmen zur Talentförderung charakterisieren sich durch die intensive Förderung und Weiterentwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit, die Teilnahme an dieser Förderungsform ist jedoch lediglich der vorab definierten Gruppe der Talente vorbehalten.

Über die Jahre hat sich in der deutschen Floorballszene ein funktionierendes Konzept entwickelt, wodurch junge Spieler aller Regionen gefördert werden können. Das Konzept sieht insgesamt fünf Stufen vor, welche ein talentierter

---

<sup>158</sup> Vgl. Gatzke / Roschinsky / Vordank 2008, 122

<sup>159</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 27

<sup>160</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 27

<sup>161</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2013, 68

<sup>162</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2013, 68

<sup>163</sup> Vgl. Vordank, <http://www.unihockey-portal.de/news/2030/>, Zugriff v. 16.05.2014



Jugendspieler, beginnend im Heimatverein und im Idealfall endend in der Herrennationalmannschaft, durchläuft.<sup>164</sup>

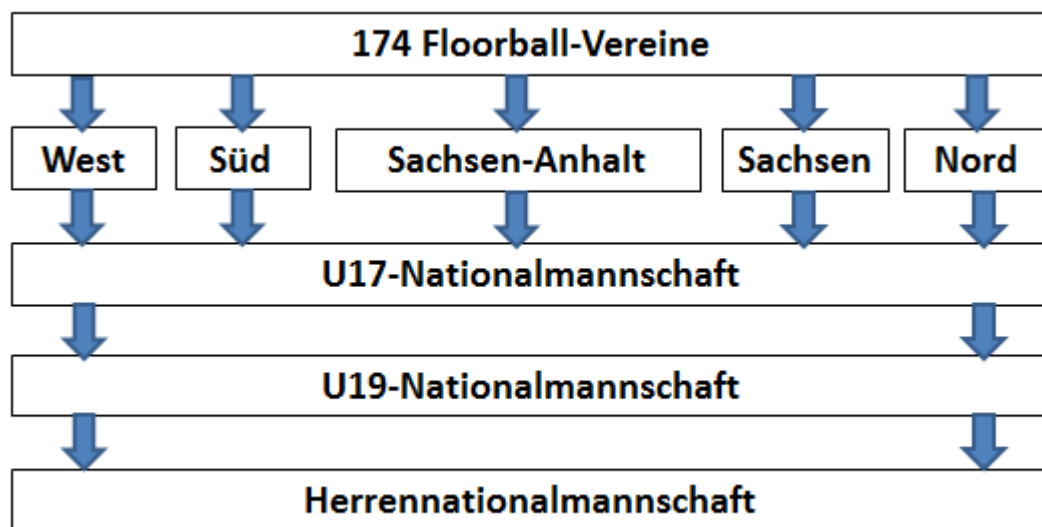


Abbildung 4: 5-Stufen-System der Talentförderung des deutschen Floorballs (eigene Darstellung)

Wenn die Jugendabteilung eines deutschen Floorballvereins einen talentierten Spieler hervorbringt, gelangt dieser auf die nächste Ebene. Wie Abb. 4 zeigt, existieren fünf regionale U17-Auswahlmannschaften, welche in halbjährlichen Abständen an einem Ort zusammenkommen, um die U17-Trophy im Modus „Jeder gegen Jeden“ auszutragen.<sup>165</sup> Ziel dabei ist die Möglichkeit der Beobachtung vieler verschiedener deutscher Talente durch die Bundestrainer, weshalb die Trophy die Basis für die Zusammenstellung des U17-Nationalkaders darstellt.<sup>166</sup>

Die U17-Bundesauswahl, die 2008 erstmals formiert wurde, dient wiederum der Vorbereitung auf die U19-Nationalmannschaft und der damit verbundenen U19-WM-Teilnahme. Sobald ein Jugendnationalspieler in den Herrenbereich kommt, hat er gute Chancen, auch für die Herrennationalmannschaft gesichtet zu werden.<sup>167</sup>

<sup>164</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2013, 38f

<sup>165</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2013, 38

<sup>166</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 52

<sup>167</sup> Vgl. Floorballmagazin, Nr. 2/2013, 39f

Folglich werden zahlreiche Jugendspieler über einen längeren Zeitraum professionell gefördert. Wem der Schritt zur regionalen Auswahl trotz Talent nicht gelingt, hat kaum Zugang zu zusätzlicher Förderung.

Das Konzept des deutschen Floorball-Verbandes basiert somit auf dem Talentförderkonzept der „Reduzierung der Freiheitsgrade“. Junge Spieler werden schon früh in Richtung der Auswahlmannschaften gedrängt, da diese die einzige professionelle Förderung der Talente gewährleisten. Gleichzeitig wird den Jugendlichen ein Weg aufgezeigt, den sie von der ersten Berufung in ihre regionale U17-Auswahl bis in die Herrennationalmannschaft gehen könnten.

## **5 Konzeptionsentwicklung Floorball Sommercamp**

### **5.1 Methodendarstellung**

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine kompilatorische handelt, wurde der nun abgeschlossene Theorieteil mithilfe von Literaturrecherche erarbeitet. Im folgenden praktischen Abschnitt werden die hieraus gewonnenen Erkenntnisse zur Konzeption eines Programms für ein Floorball Sommercamp genutzt. Der konzeptionelle Teil soll demnach die theoretischen Inhalte sinnvoll zusammenführen und diese gleichzeitig in den bestehenden Rahmen des Sommercamps integrieren.

Für die Entwicklung einer konzeptionellen Arbeit ist es erforderlich, zunächst den Bedarf der Konzeption zu hinterfragen.<sup>168</sup> Inwiefern ist die Entwicklung des Floorball Sommercamps von Bedeutung und wodurch kann ein Mehrwert im Vergleich zu ähnlichen, bereits vorhandenen Fördermaßnahmen generiert werden?

Ebenso ist zu klären, welche Zielsetzung durch die konzeptionelle Arbeit verfolgt werden soll. Des Weiteren sind die Zielgruppe des Sommercamps, die Inhalte und die Methoden der Konzeption relevant.

Im Folgenden sollen die fixen Eckpunkte der Rahmenplanung, in welche das auf dem Theorieteil basierende sportliche Förderprogramm eingegliedert werden soll, dargestellt werden.

### **5.2 Einführung in die Sommercamp-Idee**

#### **5.2.1 Rahmenplanung**

Bevor die finalen Trainingsinhalte des Sommercamps konzipiert werden, ist zunächst der Rahmen abzustecken.

Bei Sommercamps, deren Ziel es ist, eine bestimmte Sportart zu fördern, ist es üblich, mehrtägige Camps abzuhalten. Die Absicht dahinter ist die gezielte För-

---

<sup>168</sup> Vgl. Michel-Schwartze 2009, 305

derung der teilnehmenden Spieler über einen längeren Zeitraum in mehreren Trainingseinheiten, wodurch letztendlich ein größerer Trainingseffekt erreicht werden kann als durch eine einzelne Einheit. Während Intersport dreitägige Fußball-Trainingslager anbietet,<sup>169</sup> gibt es auch weitere Förderer auf dem Sommercamp-Markt wie z.B. die Münchner Fußball Schule, die Trainingscamps über vier oder fünf Tage offeriert.<sup>170</sup> Nachdem durch das Floorball Sommercamp ein nachhaltiger Trainingseffekt erzielt werden soll, wird das Camp ebenfalls über mehrere Tage absolviert. Aufgrund der hohen Gesamtintensität und der geplanten Dichte an vermittelten Inhalten soll sich der Trainingsumfang auf zwei Tage beschränken.

Trainiert werden soll in der Kleinfeldvariante, welche bereits in der Theorie erläutert wurde. Diese Entscheidung hat den Hintergrund, dass die meisten Jugendlichen in ihren Heimatvereinen diese Variante spielen und somit bestens mit den Gegebenheiten vertraut sind. Darüber hinaus ermöglicht es den Trainern aufgrund der überschaubaren Anzahl an Teilnehmern, den Einzelnen genauer zu beobachten und Rückschlüsse hinsichtlich der potenziellen Verbesserungsmöglichkeiten zu ziehen.

Für die Spieler eröffnen sich verschiedene Möglichkeiten. Verglichen mit einem normalen Training in ihrem Heimatverein, welches in der Regel zwischen einer und zwei Stunden dauert, ist die Trainingsbelastung während des Sommercamps deutlich höher. Zwar sind die Spieler aufgrund der gesamten Intensität mehr gefordert als gewohnt, allerdings bietet das Camp in dieser Hinsicht auch Vorteile. So lässt sich beispielsweise ein Trainertipp zur Verbesserung nur wenige Stunden später direkt umsetzen, wodurch ein schnellerer Leistungsfortschritt ermöglicht wird.

Für den Autor der Arbeit resultiert aus der vergleichsweise kurzen Sommercamp-Dauer die Schwierigkeit, ein optimales Training zu konzipieren, welches einerseits der eingangs formulierten Zielstellung entspricht und die Jugendlichen bestmöglich im Vorankommen in ihrer sportartspezifischen Leistung fördert. Andererseits dürfen Aspekte wie die richtige Dosierung der Intensität und des Übungstempos nicht außer Acht gelassen werden.

Die zu konzipierende Fördermaßnahme besteht lediglich aus Maßnahmen zur sportlichen Leistungssteigerung. Der Fokus liegt ausschließlich auf der Zu-

---

<sup>169</sup> Vgl. <http://www.fussballcamps.de/trainingslager>, Zugriff v. 10.06.2014

<sup>170</sup> Vgl. <http://www.muenchner-fussball-schule.de/trainingscamps/feriencamps/>, Zugriff v. 10.06.2014

sammensetzung an Übungen aus den sportlichen Bereichen, zu denen der aktuelle Forschungsstand bereits in der Trainingslehre dargelegt wurde. Somit fließen ausschließlich fördernde Maßnahmen zu kognitiven und psychomotorischen Lernzielen in die Trainingsplanung ein, affektive Ziele werden nicht forciert. Ebenso spielen soziale Aspekte sowie die Ausgestaltung des Rahmenprogrammes des Sommercamps in der folgenden Konzeption keine Rolle.

### **5.2.2 Beweggründe und Zielsetzung**

Den Anstoß zur Entwicklung des Floorball-Sommercamp-Angebotes gab die Tatsache, dass es bislang einige Fördermaßnahmen für Jugendspieler in Deutschland gibt, zu denen jedoch nicht alle Spieler Zugang haben. Sämtliche existierenden Maßnahmen dienen lediglich der Talentförderung und -weiterentwicklung, um nachhaltig das Niveau der deutschen Floorball-Nationalmannschaften zu verbessern.

Auf der anderen Seite gibt es Maßnahmen von Schulen oder privaten Anbietern, die dem Anspruch der Förderung nicht in ausreichendem Maße gerecht werden. Zwar sind Schulen vorhanden, die Förderung in Bezug auf Floorball anbieten, wodurch allerdings nicht alle interessierten Jugendlichen in Deutschland abgedeckt sind. Ein weiteres Instrument, das Salming Sommercamp, lässt sportarttypische Elemente in sein Trainingsprogramm einfließen und ist auch jedermann zugänglich, agiert jedoch insgesamt nicht sportartspezifisch genug, um von einer nachhaltigen Förderung der Trendsportart sprechen zu können.

Somit ist keine einzige deutsche Floorball-Fördermaßnahme vorhanden, welche sowohl die sportartspezifischen Fähigkeiten der Jugendspieler fördert und darüber hinaus für jeden motivierten Jugendlichen, unabhängig von seinem Niveau, zugänglich ist.

Folglich ist die Erfordernis gegeben, eine Maßnahme zu schaffen, welche beide Kriterien erfüllt. Für die Umsetzung bedarf es jedoch der Einhaltung einiger Forderungen und der Forcierung von Zielen.

- 1) Primärziel ist, wie bereits beschrieben, allen interessierten Jugendspielern Zugang zum Sommercamp zu gewähren, um ihnen professionelle sportliche Förderung zu ermöglichen.
- 2) Damit die sportliche Professionalität sichergestellt ist, erfordert es kompetente Floorball-Trainer, die das zu konzipierende Programm umsetzen.

- 3) Das umfassendste Ziel ist die Konzeption eines optimalen, zielgruppen-gerechten Trainings, welches die Jugendspieler in bestmöglicher Weise fördert. Dies bezieht sich einerseits auf die Förderung am Austragungsort des Camps, das in praktischen Teil der vorliegenden Arbeit konzipiert wird. Weitergehend soll die Schaffung eines sportartspezifischen Trainingsbewusstseins beim Spieler erfolgen, d.h. er erfährt die optimalen Schwerpunkte eines Floorballjugendtrainings und ist so in der Lage, ohne stetige Anweisung eines Trainers seine individuelle Leistung nachhaltig zu verbessern.

### 5.2.3 Zielgruppe

Prinzipiell ist unter einer Zielgruppe eine Anzahl von Marktteilnehmern zu verstehen, welche sich zu einer bestimmten Marketing-Maßnahme mehr hingezogen fühlt als der durchschnittliche Gesamtmarkt.<sup>171</sup> Diese Gruppe von Marktteilnehmern lässt sich anhand verschiedener Kriterien charakterisieren, beispielsweise durch Alter, Geschlecht oder Einkommen.<sup>172</sup> Für die genaue Bestimmung der Zielgruppe für das Sommercamp sind das Alter, das Praktizieren der Sportart Floorball sowie die Spielerposition relevant.

Die Förderung durch das Sommercamp soll den Jugendspielern zukommen. Diese sind weitergehend in eine primäre und sekundäre Zielgruppe zu differenzieren.

Vorrangig zielen die Trainingsmaßnahmen auf die Verbesserung von Feldspielern ab. Die ebenfalls am Camp teilnehmenden Floorball-Torhüter der selben Altersklasse sollen von den Trainern zwar ebenfalls in der Optimierung ihrer Technik unterstützt werden, jedoch steht bei der Konzeption des gesamten sportlichen Programms in erster Linie die Förderung von Feldspielern im Mittelpunkt.

## 5.3 Trainingskonzeption und Begründung

Das vorliegende Trainingsprogramm basiert auf der Annahme, dass das Training in einer Kleinfeld-Halle absolviert wird, und zwölf Feldspieler sowie zwei

---

<sup>171</sup> Vgl. Olbrich 2009, 178

<sup>172</sup> Vgl. Halfmann 2014, 4

Torhüter an den Einheiten teilnehmen. Betreut werden die jungen Sportler von zwei kompetenten Trainern.

Da das Sommercamp zwei Tage lang abgehalten werden soll, wird das gesamte Trainingsprogramm in vier Trainingsblöcke (2 Vormittage, 2 Nachmittage) unterteilt. Jeder dieser Blöcke wird ca. drei Stunden lang dauern und aus je vier Trainingsbereichen bestehen, welche sich in Sportart, Dauer und Intensität unterscheiden. Vorwegzunehmen ist, dass alle Inhalte der Trainingsblöcke auf den aktuellen Forschungsstand der Trainingslehre aufbauen und mit einem Floorballtraining und dessen sportartspezifischen Übungsbereichen kombiniert werden.

Generell ist während allen Übungen darauf zu achten, dass möglichst viele Spieler aktiv eingebunden sind, sodass für den Einzelnen während der Durchführung die Wartepausen minimal sind.<sup>173</sup>

Im Anschluss wird nun die Zusammenstellung der vier Trainingsblöcke dargestellt. Dabei werden die Art des Trainingsbereichs und die Durchführung beschrieben sowie der Hintergrund des absolvierten Trainingselementes erklärt und begründet.

### 5.3.1 Trainingsblock I

Nr.	Trainingsbereich	Präzision	Dauer	Intensität
1	Kraft	Zirkel	30 min	50%
2	Technik	Floorball	45 min	
3	Taktik	Floorball Offensive	30 min	
4	Spiel + Taktik	Floorball	75 min	

*Tabelle 1: Zusammenstellung des Trainingsblocks I (eigene Darstellung)*

- 1) Am Anfang des Sommercamps steht ein 30-minütiger Kraftzirkel. Da, entsprechend der Trainingslehre, bei Jugendtrainings die Intensität nicht

<sup>173</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 152

zu hoch gehalten werden sollte, wird der Zirkel bei 50% absolviert. Außerdem bewirkt die geringe Intensität, dass die Spieler im Anschluss keine lange Regenerationsphase benötigen.

Um spielerisch in das Sommercamp und auch in die Kraftübungen einzusteigen, stellt das „Reiterfußball“ die erste Disziplin des Camps dar. Dabei dürfen alle Spieler nur mit einem „Reiter“, den sie „Huckepack“ nehmen, passen, schießen und laufen, ansonsten gelten Fußballregeln.<sup>174</sup> Zu beachten ist, dass gleich schwere Spieler ein Pärchen bilden sollten.

Da das „Reiterfußball“ lediglich die dynamische Maximalkraft fördert, ist im Anschluss an 15 Minuten Reiterfußball deshalb ein Zirkel aus fünf weiteren statischen Übungen vorgesehen. Diese sollen möglichst den ganzen Körper beanspruchen und je zwei Mal durchlaufen werden, so dass jeder Spieler insgesamt zehn Übungen absolviert.

Der Effekt des Krafttrainings soll einerseits die ganzheitliche Beanspruchung und Förderung der Muskulatur sein, darüber hinaus aber auch die Muskeln erwärmen.

- 2) Nach einer fünfminütigen Pause, welche die nötige Regeneration ermöglicht, steht der erste floorballbezogene Trainingsteil auf dem Programm. Da die Jugendspieler aus verschiedenen Vereinen kommen und somit nicht nur unterschiedliche Niveaus sondern aufgrund der verschiedenen Vereinstrainer differierende Technikenkenntnisse mitbringen, wird zu Beginn ein Hindernisparcours durchlaufen. Besonders für die Trainer ist es dabei wichtig, zuvor eine detaillierte Beschreibung der idealen Ballführung zu vermitteln und anschließend exakt zu beobachten, wie die Vorgaben umgesetzt werden. Die sichtbaren Mängel sind bei den betroffenen Spielern direkt zu kommunizieren, damit diesen der Übergang von der Grob- in die Feinkoordination schnell gelingt. Hintergrund des Technikparcours ist, dass das Niveau der Ballführung den Trainern schnell Aufschluss darüber gibt, mit welchen technischen Fähigkeiten die Spieler in das Camp kommen.

Sobald Fortschritte erkennbar sind, lässt sich die Ballführung spielerisch in Dribblings bzw. unter Druck weiter verfeinern.

---

<sup>174</sup> Vgl. Weineck 2004, 391



- 3) Nachdem das Tempo besonders am Ende des vorherigen Abschnitts relativ hoch ist, wird nun mit der ersten Taktikeinheit eine kurze Verschnaufpause für die Spieler eingeräumt. Ziel dieser ersten Taktikbesprechung ist die Offensivtaktik. Diese beinhaltet das Erarbeiten von Torchancen, das Erspielen von Überzahlsituationen und das Kommunizieren von Laufwegen innerhalb der eigenen Mannschaft.<sup>175</sup>

Diese erste Besprechung stellt die erste von insgesamt drei taktischen Einheiten dar. Nachdem die Offensivtaktik bereits erklärt ist, folgen im weiteren Verlauf noch Taktikschulungen zu den Themen Defensiv- und Teamtaktik, sodass am Ende alle relevanten Bereiche der Taktik abgedeckt sind.

- 4) In der finalen Phase des Auftakttrainingsblocks werden die bis dato erlernten bzw. verfeinerten technischen Fähigkeiten unter Einbezug der offensivtaktischen Elemente in einem Trainingsspiel angewandt. Es spielen zwei Mannschaften à sechs Spieler gegeneinander, wobei sich auf dem Spielfeld pro Team jeweils drei Spieler begegnen, was der bereits thematisierten Kleinfeld-Spielvariante entspricht. Gewechselt wird alle ca. ein bis zwei Minuten fliegend. Während des Spiels sind vereinzelt Unterbrechungen vorgesehen, die den Trainern die Möglichkeit geben, die taktische Umsetzung zu korrigieren oder Einzelgespräche zu führen. Dies hat den Hintergrund, dass die taktische Schulung, wie bereits im Theorieteil beschrieben, in einer theoretischen (Besprechung) und praktischen (Ausführung im Spiel) Ausbildung erfolgt.

Nach dem Spiel ist der erste Trainingsblock abgeschlossen, daraufhin folgt eine zweistündige Mittagspause, welche der Erholung dienen soll.

---

<sup>175</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 155

### 5.3.2 Trainingsblock II

Nr.	Trainingsbereich	Präzision	Dauer	Intensität
1	Orientierungsfähigkeit	Koordination + Floorball	90 min	
2	Spiel	Floorball	15 min	
3	Theorie	allgemein	30 min	
4	Ausdauer	Intervall	45 min	60%

*Tabelle 2: Zusammenstellung des Trainingsblocks II (eigene Darstellung)*

- 1) Nach der Pause ist zum Wiedereinstieg eine Schulung der Orientierungsfähigkeit vorgesehen. Zunächst steht dabei sportartunspezifisch ein reines Koordinationstraining zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit im Vordergrund, da insbesondere in diesem Bereich hervorragende Fortschritte bei Jugendlichen zu erzielen sind.

Vier verschiedenfarbige Hütchen werden als Eckpunkte eines Quadrates mit einer Diagonallänge von ca. vier Metern aufgestellt, Spieler A befindet sich im Zentrum des Quadrats. Spieler B, der außerhalb des Quadrates steht, ruft Spieler A die vier Hütchenfarben in unterschiedlichen Reihenfolgen zu. Der im Quadrat stehende Spieler A muss daraufhin die Farben räumlich zuordnen und diese möglichst schnell in der vorgegebenen Reihenfolge berühren. So werden sowohl die räumliche als auch die zeitliche Orientierung gefördert. Nachdem er mehrere verschiedene Reihenfolgen abgelaufen hat, wechseln beide Spieler. Die Hütchen-Quadrate werden in der Halle sieben Mal aufgebaut, damit alle Spieler (sechs Feldspielerpärchen, ein Torhüterpärchen) in die Übung integriert sind.

Im Anschluss an das reine Koordinationstraining wird wieder mit Floorballschlägern trainiert wobei der Fokus weiterhin auf der Förderung der Orientierungsfähigkeit liegt. Im Verlauf dieser koordinativen Einheit wird mit und ohne Gegenspieler trainiert.

Bei Übungen mit Gegenspieler, idealerweise durch Zweikämpfe<sup>176</sup>, wird bereits durch die Präsenz des Gegenübers das Orientierungsvermögen geschult, da zu jedem Zeitpunkt der Bewegung vom Spieler analysiert werden muss, wie sein Gegenspieler reagieren wird und wo er sich zu welchem Zeitpunkt befindet.

Ohne Gegner lässt sich die Orientierungsfähigkeit mithilfe von Passübungen optimieren. Wichtig dabei ist, dass die Pässe in Bewegung gespielt werden, sodass der ballabgebende Spieler stets in den Lauf des ballannehmenden spielen muss. Dadurch lassen sich die räumliche und zeitliche Komponente der Orientierung in nur einer Übung verbessern.

So sind hinsichtlich der Orientierungsförderung alle Vorgaben erfüllt. Das Training wird sowohl spielerisch und floorballunspezifisch als auch in Kombination mit Floorball absolviert, wodurch nicht nur die bei Jugendlichen erforderliche Abwechslung geschaffen wird, sondern auch Förderung in einem wichtigen Trainingsbereich erfolgt.

- 2) Zum Abschluss der Floorballinhalte am ersten Trainingstag ist ein kurzes aber dafür intensives Abschlussspiel vorgesehen. Wichtig seitens der Trainer ist, die Spieler zu motivieren, um Ruhephasen auf dem Spielfeld und letztendlich Unterforderung zu vermeiden.

Der gewünschte Effekt ist die Erhöhung des Tempos in dieser Phase des Trainingsblocks, da sowohl davor als auch danach weniger anstrengende Bereiche auf der Tagesordnung stehen.

- 3) Anschließend ist ein erholsamer Part geplant. Dieser wird eine Theorieeinheit zu altersbezogenen Besonderheiten des Trainings beinhalten, sodass sich die Jugendspieler in der Folge ihre eigenen Lehren für das Training in ihrem Heimatverein oder zu Hause ziehen können und selbst entscheiden können, worauf sie ihre Trainingsschwerpunkte legen sollten.

Die Trainingsbereiche, die während des Camps bereits praktiziert werden, werden nochmals kurz thematisiert, wobei insbesondere die Besonderheiten während der Adoleszenz hervorzuheben sind. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass sich in den Bereichen Schnelligkeit und Beweglichkeit bei Jugendlichen kaum Fortschritte generieren lassen.

---

<sup>176</sup> Vgl. Weineck 2004, 551

Durch den kurzen Theorieteil werden den besonders motivierten Camp-Teilnehmern wertvolle Tipps mit auf den weiteren Entwicklungsweg gegeben, wodurch das Sommercamp an Nachhaltigkeit gewinnt. Gleichzeitig stellt die 30-minütige sportliche Pause eine Vorbereitung auf den abschließenden und zugleich anstrengendsten Teil des Tages dar.

- 4) Zuletzt ist im zweiten Trainingsblock ein Ausdauertraining angesetzt. Im direkten Anschluss an das Trainingscamp werden hinsichtlich der Ausdauerfähigkeiten noch keine oder nur minimale Fortschritte erkennbar sein, was jedoch auch nicht zwangsläufig dem Ziel der durchgeführten Übung entspricht. Vielmehr soll das Ausdauertraining einen nachhaltigen Effekt erzielen und den Teilnehmern vermitteln, wie eine optimale Ausdauerförderung für Jugendspieler praktisch durchgeführt wird.

Dabei wird auch die Tatsache genutzt, dass es sich um ein zweitägiges Camp mit mehrstündiger Regenerationspause zwischen den beiden Tagen handelt. Deshalb ist es optimal, das Ausdauertraining an das Ende des zweiten Trainingsblocks zu stellen, da sich die Körper der Jugendspieler direkt anschließend an das Training erholen können und am nächsten Morgen wieder vollends regeneriert sind.

Das Ausdauertraining soll mit der Intervallmethode absolviert werden, was zwei Gründe hat. Zum Ersten ist die Methode eine der beiden bestmöglich geeigneten für Jugendliche, zum zweiten werden auch Floorballspiele in Intervallen gespielt, da sich kurze Belastungsphasen mit Regenerationsphasen während des gesamten Spiels abwechseln. Alternativ wäre die Dauermethode infrage gekommen, welche ebenso die Ausdauer von Jugendlichen gut fördert, allerdings aufgrund der Intervallbelastung beim Floorball eine zu sportartunspezifische Art der Ausdauer optimiert und deshalb im Gegensatz zur Intervallmethode ungeeignet scheint.

Insgesamt werden von den Jugendspielern 15 Belastungsphasen à 90 Sekunden, jeweils gefolgt von 120 Sekunden Pause, absolviert.<sup>177</sup> Somit handelt es sich um einen vergleichsweise großen Belastungsumfang. Die Intensität der Übung sollte 60% nicht übersteigen, da die Intensität bei Jugendtrainings generell nicht zu hoch anzusetzen ist, sondern das Augenmerk vielmehr einem ausgiebigen Trainingsumfang gelten sollte.

---

<sup>177</sup> Vgl. Grosser / Starischka / Zimmermann 2012, 135

Nachdem die Jugendspieler zu diesem Zeitpunkt erschöpft sind, ist der zweite Trainingsblock beendet.

### 5.3.3 Trainingsblock III

Nr.	Sportbereich	Präzisierung	Dauer	Intensität
1	Orientierungsfähigkeit	Tipp-Ball	15 min	
2	Technik	Floorball	60 min	
3	Taktik	Floorball Defensive	15 min	
4	Schnellkraft	Spiel	30 min	70%

*Tabelle 3: Zusammenstellung des Trainingsblocks III (eigene Darstellung)*

- 1) Der zweite Trainingstag beginnt mit dem Spiel „Tipp-Ball“, welches das Ziel verfolgt, die Muskulatur zu lockern und zu erwärmen. Daneben soll es die Orientierungsfähigkeit der Spieler fördern.

Als Trainingsmittel wird lediglich ein Floorball benötigt, gespielt wird in einem Badminton-Feld (13,40 x 6,10m).<sup>178</sup> Da alle Spieler eingebunden sein sollen, wird 7-gegen-7 gespielt, sodass auch die Größe des Feldes gut genutzt wird. Dies hat zur Folge, dass ein großer Bewegungsaufwand, eine schnelle Reaktion und Orientierung und eine maximale Handlungsschnelligkeit von den Spielern gefordert werden.

Die Regeln sehen vor, dass der Floorball innerhalb des Feldes von den Spielern durch Pässe in den eigenen Reihen gehalten werden soll. Vor jedem Pass muss der Floorball vom ballbesitzenden Spieler auf dem Boden aufgetippt werden. Mit dem Ball gelaufen werden darf nicht, weshalb von den nicht ballbesitzenden Spielern viel Bewegung gefordert ist. Ziel des Spiels ist der Ballbesitz. Um die Motivation hochzuhalten, können die Trainer eine Mindestzahl an hintereinander anzubringenden Pässen vorgeben.

<sup>178</sup> Vgl. <http://www.badminton.de/Spielregeln.142.0.html>, Zugriff v. 26.05.2014

- 2) Anschließend wird die Passfähigkeit, die bereits in Verbindung mit koordinativen Fähigkeiten im Mittelpunkt stand, nochmal verfeinert. Sobald die Ballannahme und -mitnahme bei Zuspielen funktioniert, können Direktpässe forciert werden. Zudem stellt die An- und Mitnahme des Balles bei hohen Pässen eine Steigerung, die nun ins Trainingsprogramm einfließen kann, dar.<sup>179</sup> Der Grund dafür ist, dass im Anschluss an die Verfeinerung der Technik der Schwierigkeitsgrad der technischen Übungen erhöht werden sollte, um die komplizierten Bewegungen zu automatisieren.
- 3) Danach folgen Theorieinhalte zum Thema Defensivtaktik. Ziel dieser Einheit ist, den Jugendspielern zu vermitteln, wie sie ihren Gegenspieler durch gezielten Druck steuern können, die Zweikämpfe suchen und Bälle taktisch korrekt erobern.<sup>180</sup> Nachdem die Spieler während dieser Einheit körperlich nicht gefordert sind, gilt es in der Folge, das Trainingstempo wieder zu erhöhen.
- 4) Am Ende des vergleichsweise kurzen dritten Trainingsblocks steht ein Spiel zur Förderung der Kraft auf dem Programm. Zugleich bildet dieser Trainingsabschnitt den vorläufigen Abschluss zum Themenblock „Passen“.

In einer Zeitspanne von 20 Sekunden soll ein Spieler Pässe gegen eine zehn Meter entfernt auf der Kante liegende, lange Holzbank spielen. Gewinner ist der Spieler, der in der vorgegebenen Zeit die meisten Kontakte schafft.<sup>181</sup> Wichtig für den Spieler ist, die Übung mit möglichst viel Schnellkraft zu absolvieren, um eine hohe Frequenz zwischen den Pässen anzuschlagen. Die liegende Holzbank erleichtert einerseits die Übung durch ihr förderliches Abprallverhalten, erschwert sie aber zugleich durch ihre in der Höhe geringe, dem Spieler zugeneigte Sitzfläche, welche zu sauberen, flachen Pässen zwingt.

So lässt sich, wie schon angedeutet, einerseits die Schnellkraft des Spielers verbessern, welche während der Adoleszenz ein hohes Entwicklungspotenzial aufweist. Zudem lernt der Spieler, mit einer Drucksituation umzugehen aber währenddessen dennoch präzise Pässe zu spielen.

---

<sup>179</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 155

<sup>180</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 155

<sup>181</sup> Vgl. Weineck 2004, 389

### 5.3.4 Trainingsblock IV

Nr.	Sportbereich	Präzisierung	Dauer	Intensität
1	Technik	Floorball	45 min	
2	Differenzierungs- fähigkeit	Floorball	30 min	
3	Taktik	Floorball Team	15 min	
4	Abschlussturnier	Floorball	120 min	

*Tabelle 4: Zusammenstellung des Trainingsblocks IV (eigene Darstellung)*

- 1) Nachdem die Qualitäten beim Passen bereits intensiv geschult wurden, liegt der Fokus nun auf dem Schießen. Im ersten Abschnitt des vierten Trainingsblocks soll dabei insbesondere der Handgelenkschuss und der Schlagschuss trainiert werden.

Beim Handgelenkschuss wird der Schläger mit der Kelle über den Boden gezogen. Indem Druck auf den Schläger ausgeübt wird, baut sich Spannung auf. Da diese Schussart wenig Zeit erfordert, eignet sie sich hervorragend bei Schüssen aus kurzer Distanz.<sup>182</sup> Bei der Übungswahl ist es deshalb für die Trainer von Bedeutung, verschiedene Übungen zum Verwerten von Abprallern/Nachschüssen und Direktschüssen einzustreuen, nachdem die Schussart in der Theorie ausführlich erklärt wurde. Während der Übung ist stets auf eine saubere Technik zu achten, so dass bei allen Spielern ggf. Kritik zur Verbesserung geäußert werden kann.

Beim Schlagschuss wird der Ball im Anschluss an eine Ausholbewegung geschlagen, wodurch hohe Schussgeschwindigkeiten möglich sind, weshalb sich die Schussart speziell für Schüsse aus der Distanz eignet.<sup>183</sup> Dabei ist seitens der Trainer primär Wert auf die technische Ausführung

<sup>182</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 119

<sup>183</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 120

zu legen. Bei der Übungskonzeption ist zu beachten, dass die Spieler zu Direktschüssen angehalten werden, da dies in der Entwicklung eines Floorballers für das Jugendalter vorgesehen ist.<sup>184</sup>

- 2) Die meist angewandte Schusstechnik ist aufgrund seiner Flexibilität der Schlenzschuss. Da mehrere Schritte für eine erfolgreiche Ausführung ausschlaggebend sind, sollte er schrittweise trainiert werden, was gleichzeitig die Entwicklung der Differenzierungsfähigkeit fördert.

In dem Moment, in dem sich der Spieler für den Schlenzschuss entscheidet, beginnt die Schussvorbereitung. In der Regel aus dem Schwung heraus, bringt er seine Körperhaltung, seinen Schläger und den Ball in Schussposition.

Während der Ball in der Kelle des Schlägers liegt und gezogen wird, ist es im zweiten Schritt bis zur Schussabgabe wichtig, das Spielgerät vor dem Gegenspieler abzusichern. Bei einer guten Ballkontrolle sollte es zudem möglich sein, den Blick vom Ball abzuwenden, um eine Übersicht über das Spielfeld zu haben, sodass ein ggf. besser positionierter Mitspieler gesehen werden kann.

Im letzten Schritt wird Kraft aufgebaut, welche über die Schulter und die Hüften in den Schuss gelegt wird. Der Ball verlässt die Kelle durch eine Ziehbewegung, bei der die Kelle Druck auf den Boden ausüben sollte.<sup>185</sup>

Seitens der Trainer ist darauf zu achten, dass die endgültige Zielbewegung nach und nach erreicht wird und dabei die nächstfolgende Teilbewegung erst dann trainiert wird, wenn mit dem Funktionieren des vorherigen Bewegungselementes der Grundstein gelegt ist.

- 3) Nachdem das Training der Schusstechnik 75 Minuten umfasst und somit aufgrund seiner langen Dauer anstrengend ist, folgt nun ein theoretischer Trainingsabschnitt. In diesem sind taktische Kenntnisse in Bezug auf das gesamte Team darzulegen.

Zu Beginn erläutern die Trainer die Basis-Spielsysteme. Neben der Zonenverteidigung, bei der jeder Spieler einen Bereich des Spielfeldes abdeckt, gibt es die Mann-Mann-Zuteilung, bei der sich jeder Spieler einem bestimmten Gegenspieler zuordnet.

---

<sup>184</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 155

<sup>185</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 121



Außerdem gilt es für die Spieler, verschiedene Spielsituationen stets im Team abzusprechen, beispielsweise das Aufbauspiel.<sup>186</sup>

Somit verfügen die Teilnehmer nun über eine ganzheitliche, taktische Ausbildung, da alle Elemente der Floorball-Taktik besprochen sind.

- 4) Den Abschluss des Sommercamps bildet ein Turnier, das zwischen vier Mannschaften ausgetragen wird, welche mehrmals gegeneinander antreten.

Einerseits soll das Turnier den Spielern die Möglichkeit geben, alle erlernten Inhalte des Camps unter Wettkampfbedingungen zu testen und anzuwenden. Andererseits soll der Spaßfaktor, der bei einem Sommercamp für Jugendliche nicht zu kurz kommen darf, unterstrichen werden.

Von den Trainern wird erwartet, letztmalig Tipps zur technischen und taktischen Verbesserung anzubringen. Ansonsten sollten die Jugendspieler möglichst viele Freiräume erhalten, um spielerisch zu lernen und sich zu verbessern.

Nach Ende des Turnieres ist das Programm des Floorball Sommercamps abgeschlossen.

---

<sup>186</sup> Vgl. Kratochvil / Nebe 2014, 155

## 6 Zusammenfassung

Nachdem im vorherigen Kapitel die einzelnen Trainingsblöcke dargestellt sind, sollen die Inhalte der Blöcke nun zusammengefasst werden.

Wichtig bei der Konzeption der Inhalte ist, dass alle Trainingsbereiche abgedeckt werden, sofern sie für die Entwicklung von Jugendspielern förderlich sind. Demzufolge nehmen neben den floorballspezifischen Disziplinen insbesondere die Ausdauer, die Kraft und die koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit) eine zentrale Rolle im Trainingsprogramm ein. Allerdings soll den Jugendspielern auch erklärt werden, warum Inhalte zu den Bereichen Schnelligkeit und Beweglichkeit nicht in die Trainingsplanung einfließen, weshalb hierzu eine Theorieeinheit in das Trainingsprogramm integriert ist.

Die Inhalte zu Floorball, die verglichen mit den anderen Sportbereichen, auch bedingt durch die Zielvorgabe der Arbeit, viel Trainingszeit beanspruchen, haben allesamt einen konkreten Themenschwerpunkt. Während die taktischen Trainingseinheiten die Themen Offensivtaktik, Defensivtaktik und Teamtaktik beinhalten, wird in den technischen Sequenzen an Ballführung, Schuss und Pass gearbeitet. Hinzu kommen Technikeinheiten, die mit koordinativem Training kombiniert werden, da sich die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit anhand floorballspezifischer Inhalte verbessern lassen.

Sowohl bei den Koordinationsübungen als auch bei den Kraftübungen wird stets auf eine spielerische Umsetzung der Übungen geachtet, sodass keine Monotonie während den Übungen entsteht und die Inhalte jugendgerecht vermittelt werden.

Außerdem liegt bei der Zusammenstellung der Inhalte ein besonderes Augenmerk auf der Intensität der verschiedenen Bausteine. Generell soll kein Trainingsbereich zu intensiv trainiert werden, weshalb die Intensität nie höher als 70% angesetzt ist.

Nicht nur in einzelnen Bereichen, sondern auch bei der Konzeption der Trainingsblöcke im Gesamten ist die Prämisse, die Jugendspieler nicht zu überfordern. Deshalb folgen auf anstrengende Trainingsabschnitte meist kurze Taktikbesprechungen oder Theorieeinheiten, damit die Spieler sich kurz erholen können. Besonders fordernde, intensive Übungen wurden ans Ende eines Trainingsblocks gestellt, um eine längere Regenerationsphase zu ermöglichen.

Ein Aspekt, der sich ebenfalls nicht unerheblich auf die optimale Trainingsgestaltung auswirkt, ist die Anzahl der Jugendspieler. Mit zwölf Feldspielern können sowohl alle floorballspezifischen Inhalte als auch die Übungen zu anderen Trainingsbereichen optimal durchgeführt werden, sodass für die Spieler keine unnötig langen Wartezeiten während der Übungen entstehen. Außerdem ist die Spielerzahl überschaubar genug, um allen Teilnehmern eine individuelle Förderung zu garantieren.

## 7 Fazit und Ausblick

### 7.1 Fazit

Nachdem nun der Theorie- und der Praxisteil abgeschlossen sind, gilt es, das Resultat zu analysieren und hinsichtlich seiner Zielerreichung zu prüfen.

In der Einleitung wurde bereits dargestellt, dass die Zielvorgabe die Erstellung eines bestmöglich fördernden Sportprogramms für Jugendspieler ist. Dieses sollte im Vergleich zu bereits existierenden Fördermaßnahmen die Förderung der Sportart Floorball mehr in den Fokus rücken und in ein bestehendes Rahmenkonzept integriert werden.

Zunächst wurden die Schlüsselbegriffe des Themas dargestellt, um eine Grundlage für die Konzeption zu schaffen. Diese begann zunächst mit der Definition der Jugendförderung, um festzulegen, dass es sich bei der Fördermaßnahme um rein trainingsspezifische Aspekte handelt. Die Aspekte wurden anschließend präzisiert in der Erläuterung der verschiedenen Trainingsbereiche, beziehungsweise auf die altersbedingten Besonderheiten in der Trainingsplanung. Der Abschluss des Theorieteils stellt die Sportart Floorball dar, wobei bereits vorhandene Fördermaßnahmen für Floorball-Jugendspieler explizit hervorgehoben wurden.

Während der Konzeption stand im Vordergrund, die verschiedenen Trainingsbereiche auf Basis der Theorie optimal miteinander zu kombinieren, um die größtmögliche Förderung bei den Jugendspielern zu erzielen.

Zudem war das Ziel der Arbeit, durch die Konzeption einen bisher nicht vorhandenen Nutzen zu generieren. Dieser ist durch die Tatsache gegeben, dass die konzipierte Maßnahme die erste Fördermöglichkeit für Jugendspieler darstellt, welche allen zugänglich ist und zugleich die Sportart Floorball in den Mittelpunkt der Förderung stellt.

Dass das Trainingsprogramm auf Floorball fixiert ist, beweist die Gegenüberstellung der Übungsdauer. Obwohl die Trainingsphasen, die Floorball beinhalten, knapp 80% der Trainingszeit betragen und somit der Zielvorgabe entsprechen, werden alle anderen in der Adoleszenz fördernden Trainingsbereiche in ausreichendem Maß integriert.

Folglich wurden alle zuvor formulierten Zielstellungen erreicht. Damit auch der Zweck der wissenschaftlichen Arbeit erfüllt ist, gilt es noch, das durch die Kon-

zeption erzielte Novum herauszustellen. Bei Erfüllung der Rahmenbedingungen ist es nun möglich, Jugendspielern unabhängig von deren Spielniveau zusätzliche, sportartspezifisch konzentrierte Förderung zu gewährleisten. Diese Form der Förderung existierte in Deutschland bislang nicht.

Welche Potenziale und Chancen die konzipierte Fördermaßnahme außerdem offenbart, soll im anschließenden Ausblick erläutert werden. Zudem soll ein Forschungsausblick andeuten, welche Potenziale sich durch die wissenschaftliche Forschung zum Thema Floorball Sommercamp ergeben.

## 7.2 Ausblick

Dass nun alle Spieler Zugang zu zusätzlichen und professionell durchgeführten Trainings haben, könnte sich positiv auf das Durchschnittsniveau der deutschen Jugendspieler auswirken. Wie der amtierende deutsche U19-Nationaltrainer Thomas Berger im Februar 2014 kritisierte, trainieren deutsche Jugendspieler zu wenig und hängen dadurch Top-Nationen im Floorball hinsichtlich des Spielniveaus sichtlich hinterher.<sup>187</sup> Dies könnte sich langfristig ändern, wenn mehrere Jugendspieler das Angebot des Sommercamps wahrnehmen, und in der Folge auch die Kameraden in ihren Heimatvereinen mit den neugewonnenen Erkenntnissen und Fähigkeiten in Kontakt bringen.

Des Weiteren muss es der Anspruch des Floorballs in Deutschland sein, die Sportart weiter in die Breite zu tragen. Dafür ist unbedingt die Gewinnung neuer Jugendspieler erforderlich. Für die Akquise Jugendlicher ist es jedoch zwangsläufig notwendig, dass neben dem Spaßfaktor in der Sportart auch Perspektiven aufgezeigt werden, um Motivation zu erzeugen. Wenn pro Jahrgang allerdings lediglich die 20 talentiertesten Spieler durch eine Nationalmannschaftsnominierung in den Genuss der zusätzlichen Förderung kommen und diese Spieler alle zwei Jahre in die nächsthöhere Förderstufe aufrücken, ist dieses Bild für einen Neuanfänger keine motivierende Perspektive. Deshalb stellt das Floorball Sommercamp eine hervorragende Alternative dar, wodurch alle interessierten Spieler auf zusätzliche Fördermaßnahmen zurückgreifen können.

---

<sup>187</sup> Vgl. Kratochvil, <http://www.floorballmagazin.de/2014/02/03/berger-total-desillusioniert/>, Zugriff v. 28.05.2014

Deshalb bleibt zu hoffen, dass das Sommercamp künftig eine gewinnbringende Fördermaßnahme für Jugendspieler darstellt, welche von diesen auch angenommen und als außergewöhnliche Chance der Verbesserung gesehen wird.

Nicht nur für den deutschen Floorballverband und seine Spieler, auch für die Forschung birgt das Thema der Floorball Sommercamps einige Chancen und Möglichkeiten. So wäre es eine mögliche Option, dass im Anschluss an die erste Durchführung des Camps untersucht wird, inwiefern das Programm des absolvierten Camps erfolgreich war und bei welchen Spielern sichtbare und nachhaltige Fortschritte generiert wurden. Zu diesem Zweck könnte beispielsweise eine empirische Studie angefertigt werden, die basierend auf Eindrücken und Ergebnissen der Camp-Teilnehmer Verbesserungsmöglichkeiten für weitere fördernde Maßnahmen schafft. Bei einem positiven Ergebnis der empirischen Erhebung ließe sich weitergehend das Angebot des Sommercamps vergrößern, sodass die Trainingslager in ganz Deutschland ausgerichtet werden. Nicht nur geographisch, auch hinsichtlich der Zielgruppen wäre eine Expansion denkbar. Dann stünde die Teilnahme am Programm des Sommercamps nicht nur der in dieser Arbeit definierten Adoleszenz offen, sondern weitere Altersgruppen hätten die Möglichkeit, zu folgen. So könnte die Wissenschaft weiter zum stetigen Fortschritt der Förderung von Floorball Jugendspielern beitragen.

## Literaturverzeichnis

### Monographien:

ADJOURI Nicholas/STASTNY Petr: Sport-Branding: Mit Sport-Sponsoring zum Markenerfolg, 1. Auflage, Wiesbaden 2006.

ASMUS, S.A.: Psychische und motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter, 2. Auflage, Kassel 1994.

BRAND, Ralf/SCHLICHT, Wolfgang: Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit, München 2007.

DEMETER, Andrej: Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter, Leipzig 1981.

GATZKE, Michael/ROSCHINSKY, Johannes/VORDANK, Mario: Floorball – Volltreffer in die kleinsten Tore der Welt, 2. Auflage, Aachen 2008.

GROSSER, Manfred/STARISCHKA, Stephan/ZIMMERMANN, Elke: Das neue Konditionstraining, 11. Auflage, München 2012.

HALFMANN, Marion: Zielgruppen im Konsummarketing: Segmentierungsansätze – Trends – Umsetzung, Wiesbaden 2014.

JANICH, Peter/OERTER, Rolf: Der Mensch zwischen Natur und Kultur, Göttingen 2012.

KRATOCHVIL, Jan/NEBE, Tom: Floorball – Geschichte, Training, Taktik, 1. Auflage, Aachen 2014.

MICHEL-SCHWARTZE, Brigitta: Methodenbuch Soziale Arbeit: Basiswissen für die Praxis, 2. Auflage, Wiesbaden 2009.

OLBRICH, Rainer: Eine Einführung in die marktorientierte Unternehmensführung, 2. Auflage, Berlin Heidelberg 2009.

SCHAUB Renate: Sponsoring und andere Verträge zur Förderung überindividueller Zwecke, Tübingen 2008.

THOM, Norbert/RITZ, Adrian: Talent Management: Talente identifizieren, Kompetenzen entwickeln, Leistungsträger erhalten, 2. Auflage, Wiesbaden 2011.

UHRMEISTER, Jörn/WILKE, Gustav: Koordinationstraining im Handball, Köln 2009.

WEINECK, Jürgen: Optimales Training, 14. Auflage, Balingen 2004.

### **Zeitschriftenartikel:**

KRATOCHVIL, Jan: Der rote Faden. In: Floorballmagazin, Nr. 2/2012, S. 46-47.

KRATOCHVIL, Jan: Fast 300.000 lizenzierte Floorballer. In: Floorballmagazin, Nr. 1/2013, S. 7.

KRATOCHVIL, Jan: So schmeckt der Sommer. In: Floorballmagazin, Nr. 2/2013, S. 68.

NEBE, Tom: Das richtige Rezept. In: Floorballmagazin, Nr. 2/2013, S. 38-40.

### **Juristische Veröffentlichungen:**

JuSchG (idF v. 01.04.2003) §1 Abs. 1, 2

### **Internetquellen:**

Deutscher Badminton Verband e.V. – Die Spielregeln,  
<http://www.badminton.de/Spielregeln.142.0.html>, Zugriff v. 09.06.2014

INTERSPORT-Kicker-Fußballcamp,  
<http://www.fussballcamps.de/trainingslager>, Zugriff v. 10.06.2014

KRATOCHVIL, Jan: Berger: „Total desillusioniert“, 03.02.2014,  
<http://www.floorballmagazin.de/2014/02/03/berger-total-desillusioniert/>, Zugriff v. 28.05.2014

Münchner Fußball Schule – Ferienoutdoorcamps, <http://www.muenchner-fussball-schule.de/trainingscamps/feriencamps/>, Zugriff v. 10.06.2014



NEBE, Tom: Handlungsbedarf im Physischen, 04.11.2013,  
<http://www.floorballmagazin.de/2013/11/04/handlungsbedarf-im-physischen/> ,  
Zugriff v. 01.04.2014

VORDANK, Mario: Sommerspaß für Jedermann: Ferienfreizeit bietet noch freie  
Plätze, 07.07.2009,  
<http://www.unihockey-portal.de/news/2030/>, Zugriff v. 16.05.2014

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

---

Ort, Datum

Marco Tobisch